

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「牛乳・たけのこご飯・

豚肉の三州煮・えのきのすまし汁」で
す。

たけのこは4～5月が旬の野菜で、

腸の調子を整えてくれる食物繊維が

豊富に含まれています。

ゆでたけのこの切り口にみられる白い

粉はアミノ酸のひとつなので、そのまま

まいっしょに食べられます。