

給食室からの手紙



がつ ようか げつようび
2月 8日 月曜日

しゅ しよく けん しゅ さい
主食兼主食 …… ハヤシライス

ふく さい だいこん みずな
副菜 …… 大根と水菜のサラダ

しる もの
汁物 ……

の もの ぎゅうにゅう
飲み物 …… 牛乳

デザート …… フルーツ白玉

きょう ふくさい はい みずな がつ がつ しゅん やさい
今日の副菜に入っている水菜は、11月から2月が旬の野菜で、

えいようか たか りよくおうしょく やさい なかま
栄養価の高い緑黄色野菜の仲間です。

にく さかな くさみ け こうか なべもの つか
肉や魚の臭みを消す効果もあるため鍋物にもよく使われ

ますが、サラダでも美味しく食べられる野菜です。