

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

5月25日(木)

# きょうのもりつけ

さわやかポンチ

こもく や  
五目あんかけ焼きそば

かふうづ  
華風漬け



きゅうにゅう  
牛乳

ちよっとメモ

きょう はなし  
今日は“きゅうり”のお話です。きゅうりはインドのヒ  
 マラヤが原産地だと言われるウリの仲間<sup>げんさんち い なかま やさい</sup>の野菜です。90  
 %<sup>パーセント</sup>以上が水分で、<sup>すいぶん</sup>体を冷やす<sup>からだ ひ</sup>力があって、これからの  
 季節<sup>きせつ</sup>に食べるのが一番<sup>いちばん</sup>の野菜です。また、きゅうりにはカ  
 リウムという成分<sup>せいぶん</sup>が含まれていて、<sup>からだ なか</sup>体の中でとりすぎた  
 余分な塩分<sup>よぶん えんぶん</sup>を外に出して<sup>そと</sup>くれる働き<sup>はたら</sup>があります。血圧が高  
 めの人<sup>ひと</sup>やむくみのあるとき<sup>ひと やさい</sup>におすすめの野菜です。これか  
 らの季節<sup>きせつ</sup>は食事<sup>しょくじ</sup>からの水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>も大切<sup>たいせつ</sup>になります。今日は  
 大根<sup>だいこん</sup>ときゅうりの“華風漬け”<sup>かふうづ</sup>にしました。いよいよ明後日<sup>あさって</sup>  
 は運動会<sup>うんどうかい</sup>です。今日<sup>きょう</sup>もしっかり<sup>た</sup>食べましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ かす だいこん なかののうえん こまつな  
今日の地場農産物 和ファームより大根・きゅうり、中野農園より小松菜です。