

きゅうしょくしつからのお知らせ

れいわ ねん
令和5年

9月27日(水)

きょうのもりつけ

キャベツとコーンのサラダ

はちみつトースト



きゅうにゅう
牛乳

☆じゃがいもは
新潟県十日町の
白井農園から届
きました。

ポークビーンズ

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう 今日(けふ)は “はちみつ” のお話(はなし)です。“はちみつ” は古(ふる)くか
ら健康食品(けんこうしょくひん)として利用(りよう)されてきた食品(しょくひん)です。いろいろな
ビタミンやミネラルがふくまれ、甘味料(かんみりょう)としても利用(りよう)され
ています。はちみつの糖(とう)は体(からだ)の中(なか)に入(はい)ると、すばやく
吸収(きゅうしゅう)されるため、疲労回復(ひろうかいふく)に早(はや)く効(き)くといわれています。
また、はちみつには免疫効果(めんえきこうか)を高(たか)めてくれる力(ちから)や整腸(せいちょう)
作用(さよう)もあり、風邪(かぜ)の予防(よぼう)や腸内環境(ちょうないかんきょう)を整(ととの)えるのにも役立
ちます。今日はマーガリンにはちみつを加(くわ)えたものを食パ
ンにぬって “はちみつトースト” にしました。今日(けふ)もしっ
かり食(た)べましょう！