

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

4月16日(火)

きょうのもりつけ

さわやかポンチ

ごもく 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

ちよつとメモ

きょう はなし にほんじん だい す
今日は“えび”のお話です。日本人は“大のえび好き”
といわれるほどよく食べられている食べ物です。えびは高
たんぱく質で低カロリーなので、これも人気の秘密かもしれ
れません。また、えびにはいかやたこと同じように“タウ
リン”という成分が多くふくまれ、血液中のコレステロー
ルを下げたり、血圧を下げたり、肝臓の働きを助けるなど
の働きをしてくれます。生活習慣病の予防にはとても
役立つ食べ物なのです。ぜひ、覚えておきましょう！今日は
“五目あんかけ焼きそば”の具の1つとして“えび”が入っ
ています。しっかりきれいに食べきましょう！

きょう じ ばのうさんぶつ なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。