

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

6月13日(木)

きょうのもりつけ

かりかりごぼうサラダ

はちみつトースト



きゅうにゅう
牛乳

ポークビーンズ

きょう はなし ふる
今日は“はちみつ”のお話です。“はちみつ”は古くから
けんこうしょくひん りょう しょくひん
健康食品として利用されてきた食品です。いろいろなビタミン
ンやミネラルがふくまれ、かんみりょう りょう
甘味料としても利用されています。
とう からだ なか はい きゅうしゅう
はちみつの糖は体の中に入ると、すばやく吸収されるため、
ひろうかいふく はや き
疲労回復に早く効くといわれています。また、はちみつには
めんえきこうか たか ちから せいちょうさよう か ぜ よぼう
免疫効果を高めてくれる力や整腸作用もあり、風邪の予防や
ちょうないかんきょう ととの やくだ きょう
腸内環境を整えるのにも役立ちます。今日はマーガリンに
くわ しょく
はちみつを加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。きょう た
今日もしっかり食べましょう！

きょう と い
今日は『ぎょうれつのできる はちみつやさん』という本から“はちみつトースト”を取り入れました。

きょう じ ば のうさんぶつ なごみ つづきいさおのうえん たま
今日の地場農産物 和ファームよりきゅうり、都築 勲 農園より玉ねぎです。

ち
よ
っ
と
メ
モ