

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

12月5日(木)

きょうのもりつけ

りんご ※サンふじ

まぜまぜビビンバ

キムチスープ



きゅうにゅう
牛乳

ちよつと
メモ

きょう 今日^{きょう}は“りんご”のお話^{はなし}です。りんごは秋^{あき}から冬^{ふゆ}にかけてが旬^{しゅん}の果物^{くだもの}です。りんごは人間^{にんげん}の健康^{けんこう}にとっても効果^{こうか}があるとわれ、ヨーロッパには『1日^{いち}1個^このりんごは医者^{いしゃ}を遠ざける』ということわざもあります。これから冬^{ふゆ}の間、たくさん食^たべてほしい果物^{くだもの}です。また、りんごの最大^{さいだい}の特徴^{とくちょう}は食物^{しょくもつ}せんいのペクチン^{おお}を多くふくむことで、腸^{ちよう}の調子^{ちようし}を整^{ととの}えてくれる力^{ちから}があります。さらに、よくかんで食^たべることで歯^はみがき効果^{こうか}もあるので、食後^{しょくご}のデザートにはおすすめの食^たべ物^{もの}です。ゆっくりよくかんで食^たべましょ

う！