

もぐもぐニュース

12月10日の給食

- ・ごはん
- ・ニラ玉あんかけ
- ・野菜の中華風



- ・とうにゅうたんたん 豆乳坦々スープ
- ・牛乳



☆にらについて

にらは、冬から春にかけておいしい野菜です。昔は

やくそう 薬草として使われていたほど、えいようか 栄養価の高い野菜で

す。けっこう 血行をよくしてからだ あたた 温めたり、いちょう はたら 胃腸の働きを

助けてくれたりする栄養もあるので、かぜよぼう 風邪予防にも

こうか 効果があります。あじわって食べましょう。

栄養教諭：鷹取