

ご進級おめでとうございます。学校生活の新しいスタートです。色とりどりの花が咲き、あちらこちらで春を感じますね。環境が変わり、疲れが出やすい季節ですので、何でもモリモリ食べて、体調を整えて登校しましょう！

『スナッフえんどう』のお話

今日の給食に『スナッフえんどうのごま和え』（別名：スナックえんどうともいいます）を出しています。今からが旬で、さやと豆を一緒に味わうことができるのが特徴です。さやも一緒に食べるので食物せんいもしっかりとることができます。



★『食物せんい』とは…?!

食物せんいのはたらきは、おなかのそうじをしてくれます。

また、ビタミンCも入っています。

★『ビタミンC』とは…?!

ビタミンCのはたらきは、お肌をきれいにしてくれたり、風邪を予防してくれます。

ビタミンCは、くだもの・野菜に多く含まれています。

また、ビタミンCは熱に弱いのでゆでるときは短めにゆでてくださいね！

今年度も随時パクパク通信を発行するので、見てくださいね！！