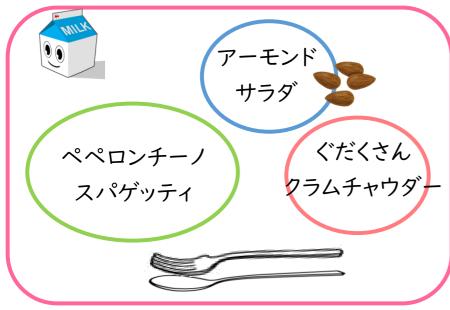
## 給食室からのお手紙





アーモンドのき







6ねんせいの こんだて! りょくおうしょくやさい たっぷり!





## 6年米組米米米さんの献立

きょう やさい きょかいるい きゅうなど様々な 今日は野菜、ナッツ類、魚介類、きのこ類など様々な \*さんから献立のポイントを紹介します。「サラダに使 われているアーモンドには、骨や皮膚、髪の健康 を維持する効果があると言われています。またペ ペロンチーノに使われているにんにくにも、疲労 っかいふく めんえきりょく たか こうか きたい 回復、免疫力を高める効果も期待できます。スパ ゲッティとサラダがシンプルなので、スープのクラ ムチャウダーは色どりどりの野菜が入っています。 栄養満点なのでたくさん食べてください。」

