

きゅうしょくつうしん



がつ にち げつ

【11月17日（月）のこんだて】

★くろざとうパン ★ぎゅうにゅう

★かぼちゃのグラタン

★ベーコンとはくさいのスープ

かぼちゃは“^{りよくおうしょくやさい}緑黄色野菜”のなかまで、
^{び た み ん えー}ビタミンAがた^{はい}くさん入っています。
^{び た み ん えー}ビタミンAは、^ひ皮^{つよ}ふを強くしてくれるので、
^{びょうき}病気に^{からだ}ならないように^{まも}体を守ってくれます。