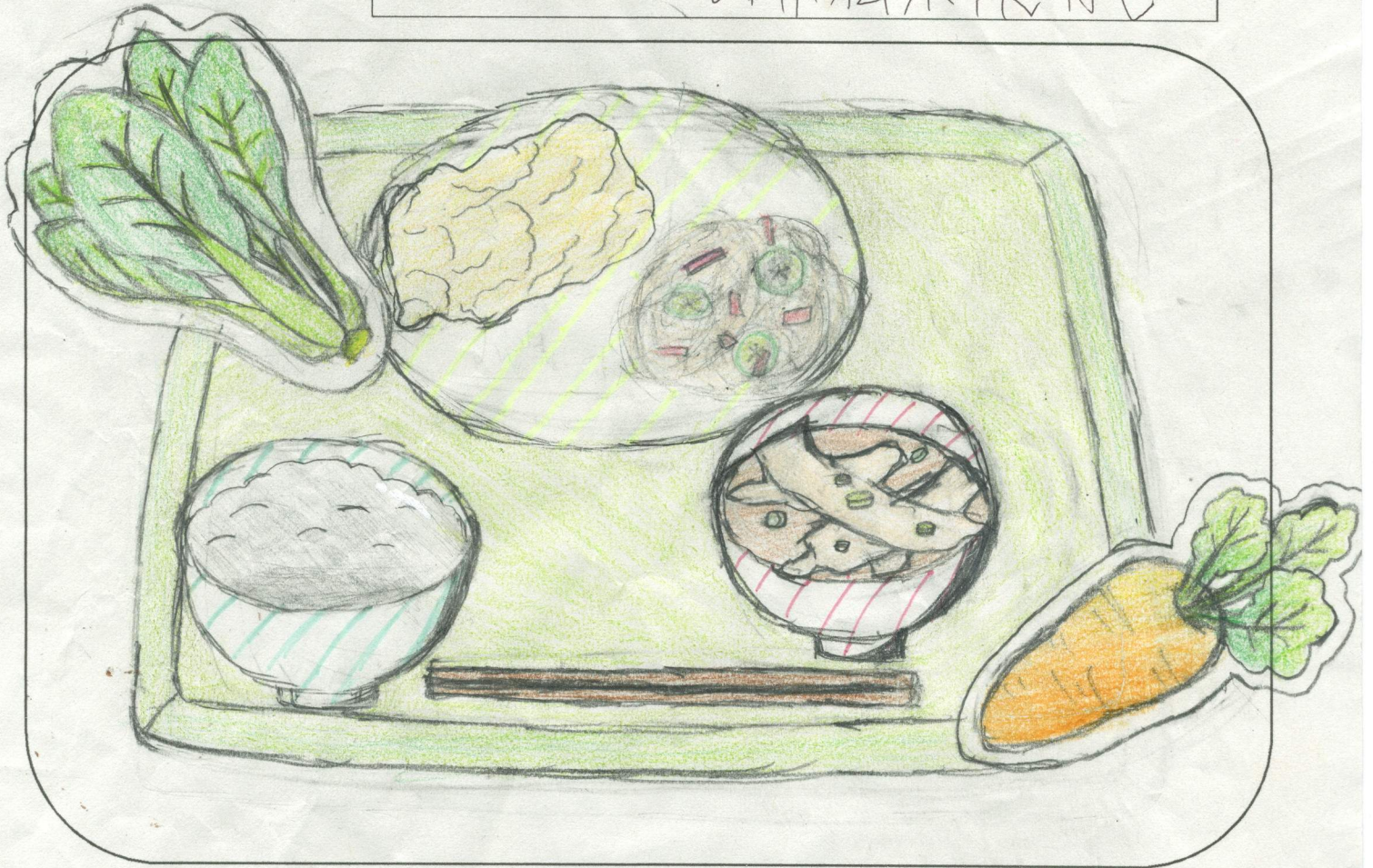


旬の食材メニュー

旬の食材

いか、にんじん、小松菜、長ねぎ



小松菜には、カルシウム、鉄分、β-カロテンなどが豊富に含まれています。特にカルシウムは、ほうれん草の3倍以上と豊富で、鉄分も多く含まれているため、貧血予防や骨の健康に役立ちます。また、にんじんの主な栄養素は、ビタミンC、カリウム、食物繊維です。残さずきれいに食べましょう！

このメニューは 2 年生が考案しました