

しょくいく

食育ニュース

R3.11.18(木)



きょう こんだて 今日の献立

- むぎ 麦ごはん
- とりにく しちみ や 鶏肉の七味焼き
- ごぼうとレンコンのきんぴら
- かぶのみそ汁 ^{しる}
- きゅうにゅう 牛乳



きょう ふう やさい つか
今日は、冬の野菜であるごぼうとレンコンを使って「きんぴら」
つく
を作りました。ごぼうもレンコンも“^{しょくもつせんい}食物繊維”という成分がた
くさん含まれます。^{はたら}食物繊維はおなかの中をきれいにする働き
があり、みなさんの体 ^{からだ}をおなかから ^{けんこう}健康にしてくれ
ます。

また、どちらの野菜も“^{やさい}シャキシャキ”とした
^{しょっかん とくちょう}食感が特徴です。

よくかんで、^{しょっかん あじ たの}食感や味を楽しみ
ながら ^た食べましょう。

みんなのおなかを
そうじするよ！

