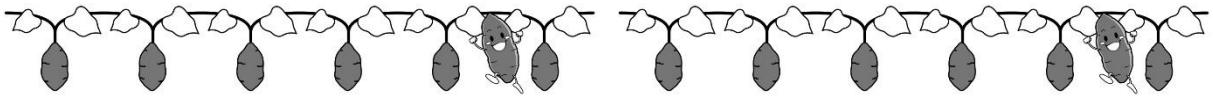


きょう こんだて
今日の献立

- とり
• 鶏ごぼうごはん
- なまあ さといも に
• 生揚げと里芋のうま煮
- はくさい そくせきづ
• 白菜の即席漬け
- さつまいもチップス
- ぎゅうにゅう
• 牛乳



むかし さくもつ た すく せんそう
昔、作物がとれずに食べるものがとても少なかったり、戦争で
た もの ふそく おお ひと いのち すく た あ
食べ物が不足したときに、多くの人の命を救った食べものが、荒
れた土地でも育つ強い作物の **さつまいも** です。

さつまいもには **糖質** が多く、みなさんが **体** を動かすエネルギーのもとになります。また、**食物繊維** も多く、おなかの中をきれいに、健康にする働きもあります。

いっぽう しつ えいようそ
一方で **たんぱく質** などの栄養素はあまり含まれません。それらは、ごはんやおかずを食べることで栄養をしっかりと取りましよう。