

きょう こんだて  
今日の献立

- とりこんぶ  
・ 鶏昆布ごはん
- さといも にもの  
・ 里芋の煮物
- にくだんごじる  
・ 肉団子汁
- ぎゅうにゅう  
・ 牛乳

さといも あき ふう しゅん むか おお は とくちょう  
里芋は、秋から冬にかけて旬を迎えます。大きい葉っぱが特徴  
で、山ではなく、里（田や畑）でとれるので“里芋”と言われている  
います。

えいようそ おお こめ  
栄養素では、でんぷんが多くエネルギーのもとになるため、米や  
パンなどと同じ仲間ですが、食物繊維やカリウムなども多く、  
やさしい はたら やさいが  
野菜としての働きもあるため、野菜代わりにもなります。

きょう ねりまく そだ さといも つか にもの つく  
今日は、練馬区で育てていただいた里芋を使って煮物を作りました。  
よくかんで、あじわいながらいただきます。