

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。