

きょう こんだて  
今日の献立

- ご ぶ まいい  
・五分つき米入りごはん
- ぶたにく あま や  
・豚肉の甘みそ焼き
- こまつな いた  
・小松菜とキャベツの炒めもの
- こんさい しる  
・根菜のみそ汁
- ぎゅうにゅう  
・牛乳

しょくぶつ ね ぶぶん た やさい こんさい こんさい  
植物の根はこの部分を食べる野菜を“根菜”といいます。根菜  
は、土の中で育ちます。主に、ごぼうや大根、にんじんなどです。  
なか しょくもつせんい おお はたら  
中でもごぼうは食物繊維が多く、おなかをきれいにする働きが  
あります。

こんさい しる  
今日は、根菜たっぷりのみそ汁を  
つく ました。だしのうま味と野菜の  
み で やさい にかて  
うま味が出ています。野菜が苦手な  
ひと ひとくち た  
人も一口は食べてくださいね！

つち なか そだ やさい  
土の中で育つ野菜

