

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

