

ひとくちおたより



10/27(月)

山吹ごはんの山吹とは、見た目にも鮮やかな  
黄金色に仕上げた料理の名前のことを言います。

今日は、ご飯の中にもちきびを混ぜました。小粒で

もちもちとした食感があり、わかめの塩気も加わることで

ご飯がすすむと思います。きびには、食物繊維、カルシウム、

鉄分とたくさんの栄養が含まれています。

みなさん今日も残さずしっかり食べましょう。

給食室より

