

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}黒米の^{くろまい}古代米^{こだいまい}

^{はん}ご飯・^{ちゃわん}茶碗蒸し・^むじゃがいも^い入りきんぴ

^{さわ}ら・^にきのこの^{わん}沢煮^{わん}椀」です。

^{ちゃわん}茶碗蒸し^むの中に^{なか}入っている^{はい}銀杏^{ぎんなん}は、イ

^{かじつ}ちょうの^{きいろ}果実^{こうよう}です。黄色く紅葉したイ

^きちょうの^{した}木^みの下で^{ぎんなん}見かける銀杏は、9

～^{がつなか}11月半ば^{しゅうかくき}にかけて^{むか}収穫期を迎え、

でんぷん・カロチン・ビタミン^{シー}Cなどを

^{ふく}含む^{えいようか}栄養価^{たか}の高い^{あき}秋^{しょくざい}の食材です。