

給食室からの手紙



12月 2日 水曜日

主食・・・ご飯

主菜・・・豚肉とごぼうのしぐれ煮

副菜・・・ほうれん草のおかかマヨ和え

汁物・・・白菜のみそ汁

飲み物・・・牛乳

今日の主菜は今が旬のごぼうが入っています。ごぼうを
食べるのは、世界でも日本や台湾だけといわれています。
食物繊維が多いので、お腹の調子を整えてくれる効果があ
ります。