

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和5年

5月8日(月)



きゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
とうかまち
十日町の白井
のうまからとど
農園から届きま
した。

さば たつた あ
鯖の竜田揚げ

ひじきとれんこんのごはん

だいこん しる
大根のみそ汁

ちよつとメモ

きょう だいこん はなし だいこん おお ひんしゅ
今日は“大根”の話をしします。大根に多くの品種があり
ますが、その季節にあった品種が栽培されています。大き
くわけて春大根・夏大根・秋冬大根があります。大根には
「アミラーゼ」という食品の消化を助けてくれる酵素とい
う成分がふくまれています。食べ過ぎたときなど胃の中に
食品がとどまって胃もたれや胸焼けの原因になりますが、
だいこんを一緒に食べればアミラーゼのパワーでそれらの
症状を抑えることができます。今日は“大根のみそ汁”
です。しっかりと食べましょう！

きょう じばのうさんぶつ かす だいこん なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 和ファームより大根、中野農園より小松菜です。