

きゅうしょくしつからのお知らせ

# きょうのもりつけ

れいわねん  
令和5年

9月14日(木)

えびとポテトのこんがり焼き

コーンピラフ

きゅうにゅう  
牛乳

☆じゃがいもは  
新潟県千代町の  
臼井農園から届  
きました。

しろいんげん豆とトマトのスープ

ちよつとメモ

きょう 今日 はなし “えび” のお話 です。 にほんじん 日本人 は だい “大のえび好き” す  
といわれるほどよく食べられている食べ物です。 えびは高  
たんぱく質で低カロリーなので、これも人気の秘密かもしれ  
れません。 また、 えびにはいかやたこと同じように “タウ  
リン” という成分が多くふくまれ、 血液中のコレステロー  
ルを下げたり、 血圧を下げたり、 肝臓の働きを助けるなど  
の働きをしてくれます。 生活習慣病の予防にはとても  
役立つ食べ物なのです。 ぜひ、覚えておきましょう！ 今日  
は “えびとポテトのこんがり焼き” にしました。 しっかり食べ  
ましょう！