

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

10月6日(金)

いももちのみそだれ^や焼き

きんぴらごはん

たまじる
かき玉汁



ぎゅうにゅう
牛乳

ちよっとメモ

今日は“じゃがいも”のお話です。秋はおいも類のおいしい季節ですね！その中でもじゃがいもは低温でも良く育ち、短い間にたくさんの量を収穫できるので、全国各地で作られています。じゃがいもは栄養が豊富ですが、特に体の中の塩分を外へ出す働きがある“カリウム”を多く含んでいるのが特徴です。また、加熱しても壊れにくい“ビタミンC”や腸のお掃除をしてくれる“食物せんい”も多く、体にとっても大切な成分がいっぱい詰まった食べ物です。今日は蒸してつぶしたじゃがいもを、お餅のように丸め、みそだれをぬって焼きました。しっかりと食べましょう！

きょう じばのうさんぶつ なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。