

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

12月11日(月)

きょうのもりつけ

スイーツポテト

なんばん
カレー南蛮うどん

み
ささ身のサラダ



きゅうにゅう
牛乳

☆さつまいもは
新潟県 十日町の
白井農園から届
きました。

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう がつ にち いちよう ひ ねんまつねんし
今日、12月11日は“胃腸の日”です。これから年末年始
にかけて、ご馳走を食べる機会が増えますね。美味しいもの
をついつい食べ過ぎてしまいがちです。そこで胃腸をいたわ
る日として“胃にいい(1211)”という語呂合わせから、
この日に制定されました。今日は、胃腸をいたわり、消化を
助けるメニューとして考えました。“カレー”とは意外と思
う人もいるかもしれませんが、カレー粉にふくまれるスパイ
スの中には消化を助けるものがふくまれています。油を多
く使う辛いカレー料理は胃腸の負担になりますが、スパイス
としてはおすすめです。残さず、しっかり食べましょう！

きょう しばのうさんぶつ つづきいさおのうえん はくさい なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 都築 勲 農園より白菜、中野農園より小松菜です。