

きゅうしょくしつからのおしらせ

令和5年

12月13日(水)

# きょうのもりつけ

だいこん  
しらすと大根のサラダ

ツナベーコンピラフ

パンプキンポタージュ



プレーズ ヨア

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう だいこん はなし だいこん た もの しょうか たす  
 今日(きょう)は“大根(だいこん)”のお話(はなし)です。大根(だいこん)には食べ物(た)の消化(しょうか)を助  
 けてくれる働(はたら)きがあることが知(し)られています。さらに、他(ほか)  
 にもこれから寒(さむ)くなる時期(じき)に役立(やくだ)つ力(ちから)があります。昔(むかし)  
 から大根(だいこん)は、民間薬(みんかんやく)として伝(つた)えられてきた代(だい)表的(ひょうてき)な野(や)菜(さい)の1  
 つです。カゼによる発熱(はつねつ)を沈(しず)め、咳止(せきど)めやのど(いた)の痛(こ)みに効果(こうか)  
 があるといわ(くすり)れています。インフルエンザ(ただ)などには薬(くすり)を正(ただ)  
 しく飲(の)むことが大(たい)切(せつ)ですが、あわ(むかし)せて昔(むかし)から伝(つた)わる“自(し)然(ぜん)  
 の恵(めぐ)みのパ(かつ)ワ(きょう)ー”も活(き)用(きょう)しまし(きょう)ょう！今日(きょう)はカルシウム(た)  
 っぷり(ぼ)のしら(だい)す干(こん)しをト(だい)ッピング(だい)した“しら(だい)すと大(こん)根(こん)のサ  
 ラ(た)ダ”にしま(た)しました。し(の)っかりと残(た)さず食(た)べま(た)しょう！

きょう じ ば のうさんぶつ つづきいさおのうえん だいこん  
今日の地場農産物 都築 勲 農園より大根です。