

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和6年

5月23日(木)

# きょうのもりつけ

やさい づ  
野菜のピリリ漬け

タンメン

ほう  
棒ギョーザ



きゅうにゅう  
牛乳

ちよっとメモ

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”の話です。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。今日はきゅうりと合わせ

て“ピリリ漬け”にしました。しっかりと食べましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ なごみ 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・キャベツ、中野農園より小松菜、

たかだのうえん  
高田農園より生きくらげです。