

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和6年

9月12日(木)

# きょうのもりつけ



きゅうにゅう  
牛乳

☆じゃがいもは  
にいづけは どうなまう  
 新潟県 十日町  
うすいのうま  
 の白井農園から  
とど  
 届きました。

じゃがいものそぼろ煮

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、体にととても大切な成分がいっぱい詰まった食べ物です。今日は“じゃがいものそぼろ煮”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。