

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6年

11月13日(水)

や
焼きいも

わふう
キャベツの和風スパゲティ



きゅうにゅう
牛乳

☆さつまいも・
にんじんは
にいがたけん どうかまち
新潟県 十日町
のうすい のうえん
臼井農園か
ら届きました。

ベジタブルスープ

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう がつ にち や ひ
今日、11月13日は“いい焼きいもの日”です。さつ
まいもは じゅくせい あま ま
まいもは熟成させることで甘みが増すことから、さつまい
もの日である10月13日の1か月後の11月13日を
きねん び グラム あ
記念日としました。さつまいもには100gあたり29
ミリグラム シー
mgのビタミンCがふくまれています。さつまいものビタ
ミンCは他の食品にふくまれるものよりも壊れにくいと
いう特徴があります。かねつ つよ ちょうり こうりつ
いう特徴があります。加熱に強いので、調理をしても効率
よくとることができます。熟成したさつまいもは加熱する
ことでさらに甘くなります。や
焼きいもはおやつにおすすめ
のです。ぜひ、けんこうめん かんが と い
健康面を考慮を取り入れてみましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ なか のうえん
今日の地場農産物 中野農園よりブロッコリーです。