

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21日(木)

にくだんご ごめむ
肉団子のもち米蒸し ※3～5年生は2個

ごぼうのまぜごはん



きゅうにゅう
牛乳

☆ にんじんは
にいがた とうかまち
新潟県 十日町
のうすい のうじん
の臼井農園か
ら届きました。

はくさい しる
白菜ともずくのみそ汁

ちよつとメモ

きょう はなし せんねんいじょうまえ
今日は“ごぼう”のお話です。ごぼうは千年以上前から
つく れきし ふる やさい しょくよう
作られている歴史の古い野菜です。もともとごぼうを食用
にしているのは日本と韓国ぐらいだったようですが、最近
ではわしょく ようふう りょうり つか
和食ブームもあり、洋風な料理にも使われるようにな
りました。ごぼうのおもな成分はせいぶん たんすいかぶつ だいぶんぶん
消化吸収されない食物せんいです。この食物せんいは
べんぴ ふせぎ ちょう なか よ きん かっぱつ さいぼう
便秘を防ぎ、腸の中では良い菌を活発にさせ、がん細胞の
はっせい おさ はたら た
発生を抑えてくれる働きをします。よくかんで食べると、
さらにその力がパワーアップします。今日は“ごぼうのま
ぜごはん”です。よくかんでパワーを活用しましょう！

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。