

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和6年

11月27日(水)

# きょうのもりつけ



きゅうにゅう  
牛乳

☆みそは新潟県  
とうがまち  
十日町の臼井  
のうえん  
農園から届きました。

ちよつと  
メモ

今日は“里芋”的お話をします。里いもはねっとりした舌触りのお芋で山に生えている山芋に対して里で栽培されるの里芋と呼ばれています。親芋にたくさん的小芋がつくので、昔から縁起の良い食べ物とされています。里芋は水分が多く、でんぶんがほとんどですが、一番の特徴はネバネバ成分です。この成分は特に胃や腸の粘膜を守ってくれる力があり、胃かいようなどの予防にも役立ちます。今日は里芋たっぷりの“いものこ汁”にしました。しっかりと食べましょう。

今日の地場農産物 都築勲農園よりキャベツ、高田農園より生椎茸です。