

きゅうしょくしつからのおしらせ

令和6年

12月11日(水)

きょうのもりつけ

スイーツポテト

カレー南蛮うどん

きゅうにゅう
牛乳

☆さつまいもは
新潟県十日町
の白井農園から
届きました。

み
ささ身のサラダ

今日、12月11日は“胃腸の日”です。これから年末年始

にかけて、ご馳走を食べる機会が増えますね。美味しいもの

をついつい食べ過ぎてしまいがちです。そこで胃腸をいたわ

る日として“胃にいい(1211)”という語呂合わせから、

この日に制定されました。今日は、胃腸をいたわり、消化を

助けるメニューとして考えました。“カレー”とは意外と思

う人もいるかもしれませんが、カレー粉にふくまれるスパイ

スの中には消化を助けるものがふくまれています。油を多

く使う辛いカレー料理は胃腸の負担になりますが、スパイス

としてはおすすめです。残さず、しっかり食べましょう！

今日の地場農産物 中野農園より小松菜、都築勲農園よりキャベツです。

ちよっとメモ