

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和7年

1月17日(金)

# きょうのもりつけ

さわら て や  
鱈の照り焼き

こまつな  
小松菜ごはん



ぎゅうにゅう  
牛乳

こんさいじる  
根菜汁

きょう こんさい はなし こんさい つち なか そだ  
今日は“根菜”のお話です。“根菜”とは、土の中で育つ

やさい  
野菜 (いも類も含む) のことを言います。にんじん、ごぼう、

だいこん、れんこんなどがあり、じゃがいもやさつまいも

も植物としては根菜類になります。根菜には体のむくみ

をすっきりさせてくれるカリウムという成分やカゼの予防

に役立つビタミンCが多くふくまれます。また、やわらか

い味が胃にもやさしく、体を温めてくれる効果もありま

す。今ごろの季節には最適な食べ物です。今日はごぼう、

だいこん さといも しゅるい こんさい つか こんさいじる  
大根、にんじん、里芋の4種類の根菜を使った“根菜汁”

です。具を残さずしっかり食べましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ なかののうえん こまつな つつきいさおのうえん だいこん  
今日の地場農産物 中野農園より小松菜、都築勲農園より大根です。

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ