

今日の南中給食



メニュー

- ・ごはん(しゃもじ)
- 厚揚げのきのこあんかけ 厚揚げ2コ(はさみ&お玉)
- 野菜のせんぎり炒め (ぎざお玉)
- かぼちゃの味噌汁(お玉)
- 牛乳。



はさみで厚揚げを1人2個配り、きのこあん

を小さいお玉でかけてください。**きのこあんは**

今日の栄養メモ

などが多く含まれる厚揚げに、旬のきのこのあんをかけて食べる りょうり 料理です。きのこ類には、食物繊維やビタミンを多く含み、体の ちょうし ととの せいかつしゅうかんびょう よぼう はたら 調子を整え、生活習慣病を予防する働きがあります。きのこには まだまだ研究途上の体に良い働きがあると言われています。

^{た みかく} 秋の味覚、きのこをしっかり食べて、 体 の中から健康になり ましょう。