

# ランチタイム！

5月 13日（火）きょうのきゅうしょく

・ピースごはん

・さば 味噌 煮

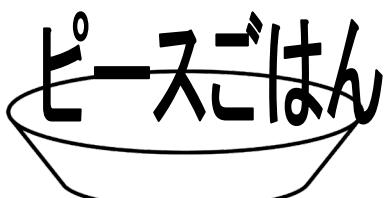
さわにわん

・小松菜 のおひたし

ぎゅうにゅう

・牛乳

はいせんのしかた



グリンピースは 今が 旬 の 食材 です。グリンピースは 熟す前のえんどう豆の実です。お腹の調子を整える食物繊維や、体を作るたんぱく質も入っています。

普段、食べるグリンピースは冷凍のものが多 いですが、生のグリンピースを 調理して 食べられるのは 今 の 時期だけです。苦手な人 もグリンピースを見る目が 変わるかもしれません。ぜひ、旬の 食材を 味わって 下さい。

