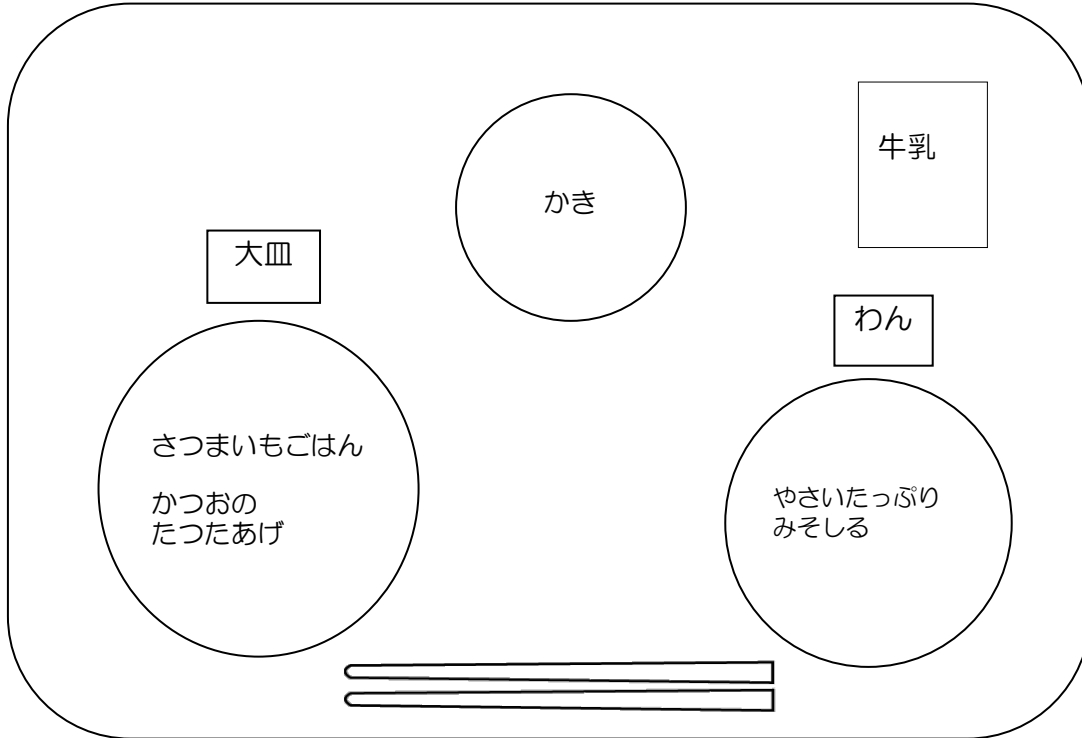


令和6年11月13日（水）

きゅうしょく
給食ひとくちメモ

【今日のもりつけ】



【今日のこんだて】

さつまいもごはん・牛乳・かつおの立田揚げ・野菜たっぷりみそ汁・柿

今日は「さつまいもごはん」をつくりました。

さつまいもは、種類によってほくほくしたものや
ねっとりしたものがあります。

食物繊維という栄養が豊富なので、
おなかの中をきれいにしてくれます。

皮にも栄養がたっぷりなので、皮ごと食べるのが
おすすめです。

果物は今が旬の柿です。秋の味覚を楽しみましょう。