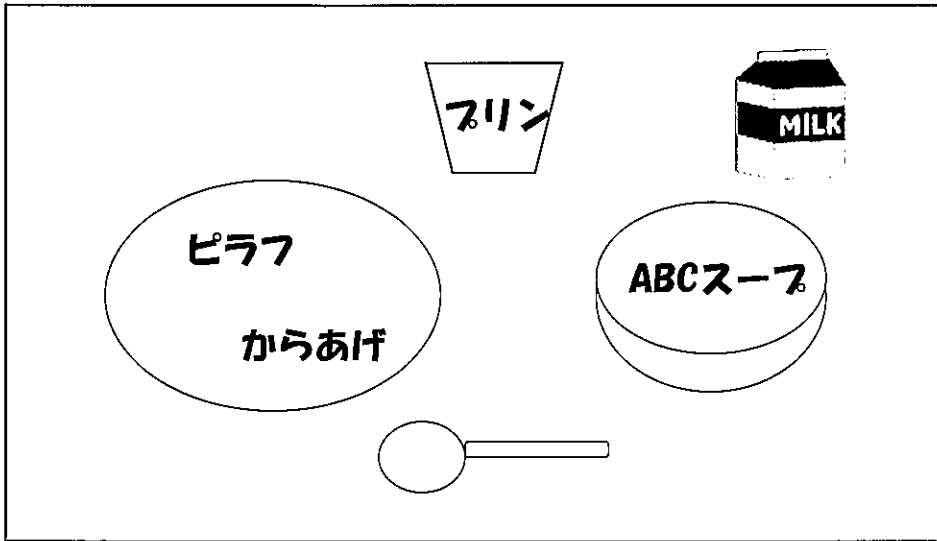


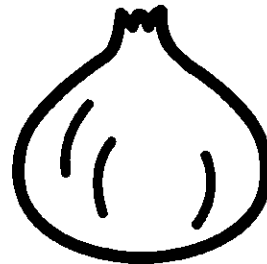


★ 6月26日(水) のもりつけ



★ 6月26日(水) の献立

じゃこが-リックピラフ
からあげ(1人2個)
ABCスープ
キャラメルプリン
ぎゅうにゅう



今日は、ピラフに使われている『にんにく』についてのお話です。
『にんにく』は、疲れを回復してくれる【ビタミンB1(ビーワン)】がたくさんあります。

これからの暑い夏の時期。体は暑さで疲れやすくなっています。
そんなとき、『にんにく』のパワーで夏バテなどにならない様に
しっかりご飯を食べていきましょう!!