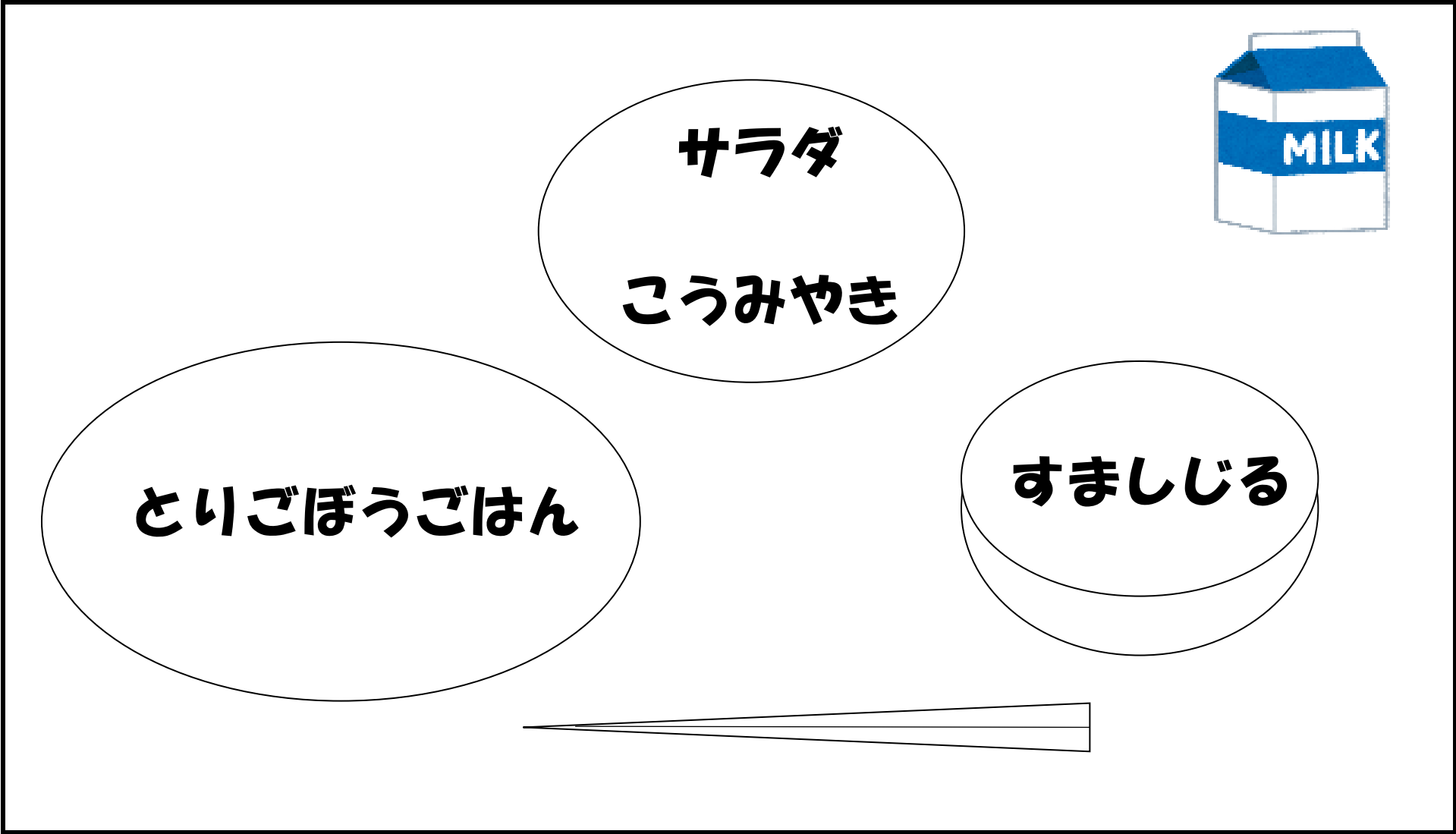


ランチタイムだよ



★ 5月12日(月) のもりつけ



★ 5月12日(月) の献立

- とりごぼうごはん
- しゃけのこうみやき
- あおなのあえもの
- すましじる
- ぎゅうにゅう

きょう 今日は、ごぼう^{はなし}についてのお話です。

ごぼうは^{ちちゅうかいえんがん}地中海沿岸から^{にし}西アジアにかけて^{せいさん}生産され、
^{ちゅうごく}中国から^{にほん}日本に^{つた}伝わりました。

ごぼうには【^{しょくもつせんい}食物繊維】が^{ふく}たっぷり含まれているため、
おなかの^{ちょうし}調子を^{ととの}整え、^{べんぴよぼう}便秘予防に^{こうか}効果があります。

きょう 今日^かもよく^{あじ}噛んで味わっていただきましょう。