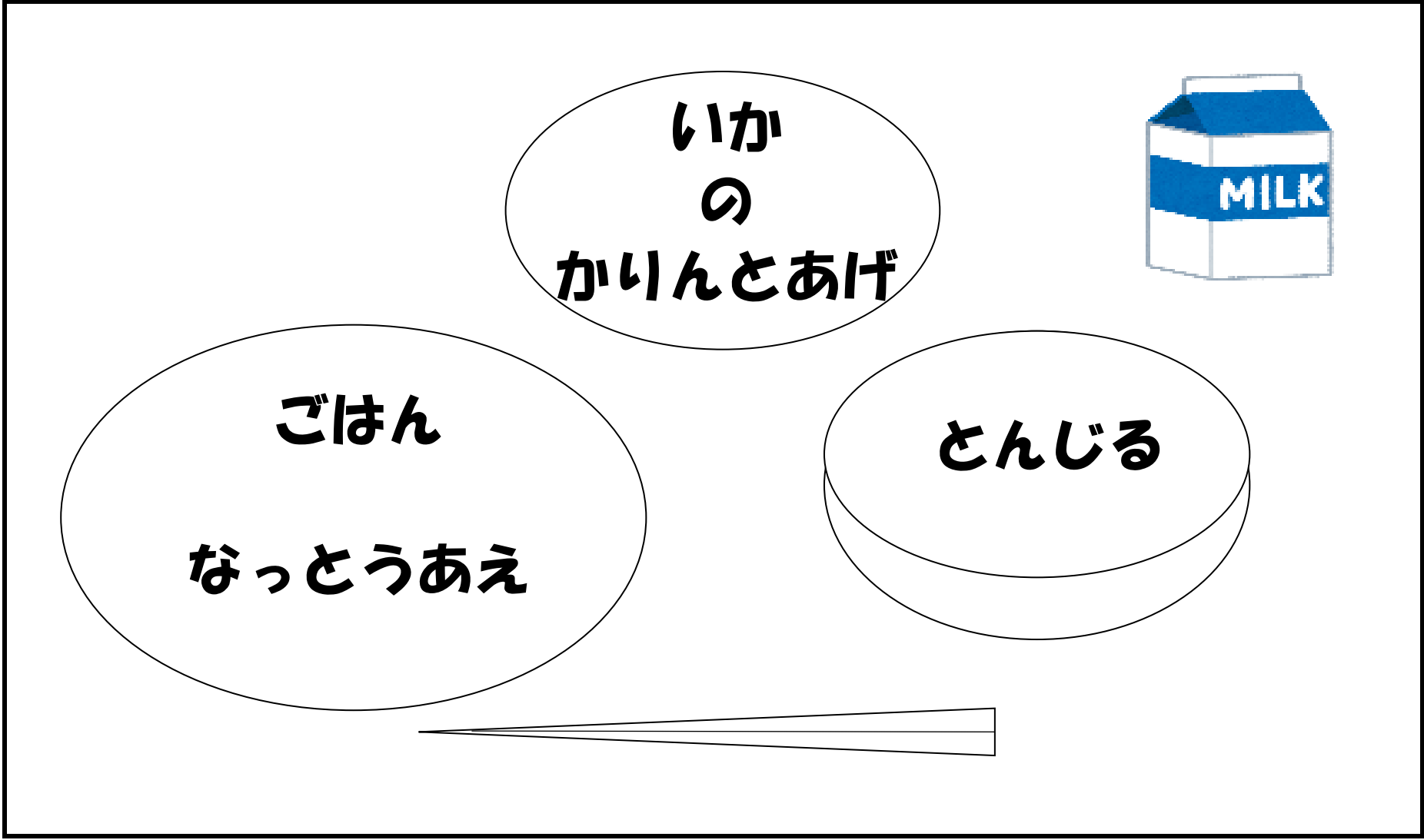


ランチタイムだよ



★ 9月3日(水) のもりつけ



★ 9月3日(水) の献立

ごはん

いかのかりんとあげ

納豆和え

豚汁

牛乳



今日は「納豆」についてのお話です。

納豆は日本独自の食品です。

煮た大豆とわらに住み着いている納豆菌が一緒になり、

馬の体温であたたまり偶然に出来たと言われています。

納豆には、からだをつくるもととなる「たんぱく質」や

「ビタミンB1」が多く含まれていて、

ごはんと組み合わせると栄養バランスがとても良くなります！

今日もよく噛んで、味わっていただきますよう。