

ランチメール

きょう

今日のこんだて

12.5

- ・ごはん(しんまい) ・たちうおの
こうみソースかけ
- ・ゆでやさい ・きのこじる ・ぎゅうにゅう

きょうの汁は、^{しる}まいたけ・^{はい}しめじ・えのきだけが
入ったきのこ汁です。きのこにはおなかの
ちょうしを^{ととの}整えるはたらきや、カルシウムが
体の中に^{からだ}取り入れられるようにサポートする
ビタミンDが多く^はふくまれています。骨^{ほね}や
歯^はを丈夫にするためには、カルシウム
だけではなく、このビタミンDも^{ひつ}必要です。
きのこが^{にがて}苦手な人も、一口^{ひと}チャレンジしましょう。

ゆでやさいのキャベツは
ふじさわさんです 

