

ランチメール

きょう

今日のこんだて

11.11

- ・とり肉にくとごぼうのおこわ
- ・牛乳ぎゅうにゅう
- ・アーモンドフィッシュ
- ・とうふスープ

「おこわ」とは、もち米ごめを使ったごはんです。
わたしたちがふだん食べているお米こめの
種しゅるいは、うるち米まいといいますが、もち米は
もちもちした食感しょかんと甘みあまが特ちょうです。
むかしの言葉ことばで「かたい」ことを「こわい」と
言っていたことが名前なまえのゆらいです。
きょうは、もち米ごめをまぜて、たきました。よく
かんで、たくさん食たべてくださいね。

ごぼうには、おなかを
そうじしてくれるはたらきの
「しょくもつせんい」がほうふです。

