

ランチメール

きょう

今日のこんだて

9.24

- ・ソフトめん ごもくうどん
- ・きりぼしだいこんのごまあえ
- ・れいとうみかん ・ぎゅうにゅう

きりぼしだいこんは、だいこんをほそく
切り、干してかんそうさせた保ぞん食品
です。かんそうさせることで、だいこんの
水分がなくなり、生のものとくらべて、
栄養がギュッとつまっています。とくに
カルシウムや鉄分、食もつせんいが
たっぷりふくまれています。シャキシャキの
食感なので、よくかんでくださいね。

こんがき さいごの
れいとうみかんです！
(かながわけんさん)

