

ランチメール

きょう

今日のこんだて

9.26

- ・ジャンバラヤ
- ・あさりのチャウダー
- ・バナナ
- ・ぎゅうにゅう

あさりは^{にがて}苦^{ひと}手な人もいるかもしれませんが、^{ちい}小さな^み身にはたくさんの^{えい}栄養^{なか}そうがつまっています。とくに、^{けつ}血^なえきの中に^{はこ}さんそ^{やく}を運ぶ役わりをする「^{てつ ぶん}鉄分^{てつ ぶん}」を^{おお}多く^いふく^きんでいます。鉄分^{てつ ぶん}がたりないと、フラフラしたり、^い息^きぎれしたりしてしまいます。うんどう会^{がい}のれんしゅうを^{げん き}元気にできるように^{たす}助けてくれる^{えい}栄養^{えい}そうです。

ジャンバラヤは、アメリカで
うまれた、スパイシーな
たきこみごはんです。

