

ランチメール

きょう

今日のこんだて

9.11

・ロールパン ・マカロニグラタン
・キャベツとコーンのソテー ・プルーン・牛乳^{ぎゅうにゅう}

きょう

今日のデザートはプルーンです。プルーンは
プラムというすももの仲間^{なかま}のくだもので、
ぶどう^ほを干してつくるレーズンとはちがう
種^{しゅ}るい^なです。プルーンにはおなかの中^{なか}を
そうじしてくれる「しょくもつせんい」^おが多く
ふくまれています。生^{なま}で食^たべるよりも
かんそうさせたドライプルーンには栄^{えい}ようが
たっぷりつまっています。

しょくもつせんいは
べんぴになりにくくする
こうかもあります。

