

ランチメール

きょう

今日のこんだて

5.30

- ・ごはん
- ・いりどり
- ・にびたし
- ・牛乳

いりどりは、とり肉とにんじんやごぼうなどの根菜をいためてから煮て作る料理です。根菜とは、食べられる部分が土の中にあるやさいのことで、ほかにもだいこんやレンコン、じゃがいもなどが根菜のなかまです。ビタミンやミネラル、しゅくもつせんいが多くふくまれています。きょうで5月さいごのきゅうしょくです。しっかり食べて、元気に6月をむかえましょう。

