

きゅうしょくつうしん

12月16日(金)

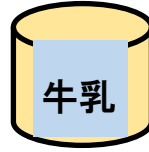
• ごはん

豆腐
• 豆腐ハンバーグ(にんにくダレ)

野菜
• 野菜のあまずあえ

みそ汁 (大根・玉ねぎ)

牛乳
• 牛乳



平皿

あまずあえ
ハンバーグ

副菜皿

ごはん

茶碗

みそ汁

野菜は、体の調子を整える働きをします。調子を整えるとは、病気を防いだり、肌を丈夫にしたり、お腹の調子を整えたりすることです。野菜をしっかり食べることで、私たちは病気に負けない丈夫な体を作ることができます。苦手な人も、自分の体のために食べるようにしましょう。

