

きゅうしょくつうしん

1月13日(金)

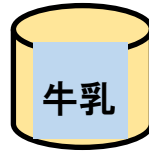
• ゆかりご飯 (大根葉入り)

• 生揚げの中華煮

• ごまあえ

• みそ汁 (じゃがいも・キャベツ)

• 牛乳



平皿

あまずあえ
中華煮

副菜皿

ゆかりご飯

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。

