今日の給食

11月26日(木)



里芋で芋煮会

芋煮会は、山形などの東北地方で
秋におこなわれる行事です。
里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを
大きな鍋で煮て、みんなで食べます。

里芋には、食物せんいやカリウムが
ふくまれていて、おなかの調子を整えたり、
余分なナトリウムを体の外に出したりする
働きがあります。

今日のこんだて

- 芋煮
- こんぶの炒め物
- ごはん
- ヨーグルト
- 牛乳

芋煮は牛肉の
うま味でごはんに
よく合うね！！

