

きゅうしょくつうしん



がつなの か か

【10月7日（火）のこんだて】

★むぎごはん ★ぎゅうにゅう

★さけのこうみゃき

★カリカリあぶらあげのサラダ

★さつまいものみそしる

きょう いま しゅん つか
今日は、今が旬の「さつまいも」を使った、
おみそ汁です。さつまいもの皮の部分には、
おなかのちょうし ととの しょくもつせんい ほね つよ
調子を整える「食物繊維」や、骨を強く
する「カルシウム」が含まれています。