きゅうしょくつうしん



【10月５日（月）のこんだて】

★あんかけチャーハン　★牛乳

★切干大根の中華風サラダ　★柿

今日は、秋が旬の果物“柿”です。柿には、ビタミンCがたくさん入っているので風邪の予防にぴったりです。

そして柿の種類は、日本では1000種類以上あるそうです！