

ランチメール

きょう 今日のこんだて

2.26

- ・コンコンずし
- ・どさんこ汁
- ・ぶどう豆
- ・牛乳

ぶどう豆は大豆をさとうとしょうゆで
甘く煮たものです。くだもののぶどうの
ように、つやつやと炊いた豆なので
ぶどう豆と言います。形も小さな
ぶどうのつぶに似ていますね。
大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど
たんぱく質が多く含まれていて、

カルシウムやビタミンも
豊富な食品です。

えいよう
たくさん!

