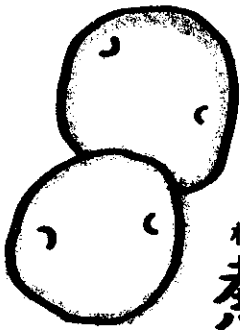


ランチメール

きょう 今日のこんだて

2.27

いぬパン ・ あげじゃがいもとハムのソテー
まめ やさい ぎゅう にゅう
豆と野菜のスープ ・ プルーン ・ 牛乳



じゃがいもにはビタミンCが
おお ふく 多く含まれています。ビタミンCは
ねっ よわ か ねっ 熱に弱く、加熱するとこわれて

しまいやすいのですが、じゃがいもの
ビタミンCはでんぷんにまも
か ねっ 守られているので、加熱してもこわれにくくなっ

ています。ビタミンCは
ひ ろう かい ふく よ ぼう
疲労回復やカゼ予防に

こう か 効果があるといわれています。

