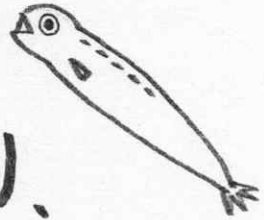


ランチメール^{9/13}

きょう わ しょく こん だて
今日は和食の献立です



ししゃもは丸ごと食べられるので



骨を丈夫にするカルシウムがたっぷり、

ひじきには鉄分が多く含まれていて

貧血を予防します。



ひじきは体を
つくる赤どんの仲間

ひじきのいりには

他にも大豆・高野豆腐・こんにゃくなど
たくさんの具材が入っています。

「畑の肉」と言われる大豆や大豆から作られた
大豆製品には、たんぱく質が多く、

こんにゃくは、おなかを掃除してくれる

食物せんいがたっぷりです



残りがちな和食のおかず、栄養を考えて食べよう。