

ランチメール^{10/21}

これからじきの時期あたたは温かいしるものが
おいしいですね。今日はきょうコンスープです。
コーンとはとうもろこしのことです。

とうもろこしは小麦・米とともに
世界三大穀物といわれます。



(穀物こくぶつはエネルギーになるきくんの仲間)

炭水化物たんすいかぶつをはじめ、たんぱく質たんぱくしつ・
ビタミンB1びたみんB1 (疲労回復ひろうかいふくに役立つ) も
含まれています。



今日のコンスープきょうにはクリーム状じょうの
とうもろこしと粒つぶのとうもろこしが
入っています。

ほかの野菜やさいやとり肉にくと一緒に味いっしょわって
ください! あじ



栄養えいようたっぷりです。温あたたまってください!