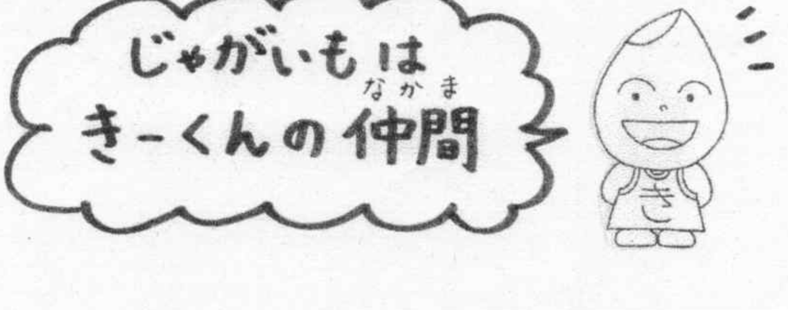
ランチメール

5/24

今日（きょう）のこんだて

- ソフトめんミートソース
- プルーン
- ベイクドポテト
- 牛乳（ぎゅうにゅう）

ポテトとは、**じゃがいも**のこと。
じゃがいもには、体（からだ）のエネルギー源（げん）になるでんぷんが多（おお）く含（ふく）まれています。
ほかにも、じゃがいもは「大地（だいち）のりんご」と呼（よ）ばれるほど、栄養（えいよう）が豊富（ほうふ）！
特（とく）にじゃがいものビタミンCは加熱（かねつ）しても壊（こわ）れにくいことが特（とく）ちょうです。