

ランチメール

6/27

きょう 今日のこんだて

こめ こ
・米粉ロールパン ・ポテトグラタン
さん しょく
・三色ソテー ・牛乳

三色ソテーの食材と栄養



オレンジ

にんじん ...

いろ
オレンジ色は「カロテン」という栄養素の色。
えい
目をよくしたり、カゼをひきにくくします。



きみどり

えだまめ ...

せいちょう
えだまめが生長すると大豆になります。
だいず
タンパク質やビタミンCがほうふ。



きいろ

コーン ...

おお からだ
でんぷんが多く、体のエネルギーになります。