

ランチメール

きょう 今日のこんだて

4.30

- ・うさぎパン
- ・クリームシチュー
- ・いんげんとコーンのソテー
- ・プルーン
- ・牛乳ぎゅうにゅう

いんげんは、さやいんげんのこと。
いんげん豆まめがまだ完全に成長かんぜんする前せいちょうに収まかくして、さやごと
食べる野菜やさいです。成長するのが
とても早く、1年で3回収かいしゅうかく
できるので「三度豆さんどまめ」とも呼よばれます。
皮ふやノドの粘膜ねんまくを健康けんこうにしてくれる
栄養えいようそをたくさんふくんで
います。苦手にがてな人も、一口ひとくち
チャレンジしてみましょ。

