

ランチメール

きょう 今日のこんだて

5.28

・ごはん ・さばの干物ひもの ・きのこ汁じる
・野菜やさいのからしじょうゆあえ ・牛乳ぎゅうにゅう

きょう しる 今日の汁は、しめじ・えのきだけ・まいたけが
入ったきのこ汁じるです。きのこには、おなかを
そうじしてくれる「食物せんいしょくもつ」が
たくさん含まれています。食物せんいしょくもつを
よくとると、便秘べんぴや生活習慣病せいかうしゅうかんびょうなどに
なりにくくなるといわれています。

ひ 日ごろから、
きのこ類るいを食たべる
ようにしましょう。

