

ランチメール

きょう 今日のこんだて

9.19

- ・じゃこごはん
- ・チキンチキンごぼう
- ・にらたまスープ
- ・牛乳

スープに入っているにらはスタミナ
食材として使われます。

にらには疲れを回復するのに役立つ
成分がふくまれている。昔から食べ
られてきました。丈夫で作りやすく、
1年の中で何度も収穫ができる。
生命力の強い野菜です。

今日はたまごを入れたにらたまスープ
です。まだあつい日が続いていますが、
しっかり食べて、元気にすごして
ください。

