

ランチメール

きょう 今日のこんだて

12.16

• ごはん(しんまい)・納豆
• ぶた肉とやさいののもの

• みそ汁
• 牛乳

みなさんは納豆をおうちでも

食べていますか？ 納豆は

日本の伝とう食品で、大豆に

納豆菌をつけて発こうさせて作ります。

まぜたときのネバネバは、この納豆菌によるもので、おいしさのもとでもあります。

血えきをサラサラにしたり、体に良いはたらきがたくさんあります。

にがてな人も、ごはんといっしょにひとくちチャレンジしてみしょう。

