

# 9月28日(木)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・炒い鶏
- ・もやしとコーンのお浸し
- ・りんご

## <ひとくちメモ>

今日は、「りんご」についてのお話です。りんごは、秋と冬が旬の果物です。栄養豊富な果物として有名で、特に食物繊維がたくさん含まれています。皮には、なんと全体の1/3ほどの栄養が含まれていると言われていて、皮ごと食べるのがおすすめです🍏

