

10月3日(火)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・鶏じゃが
- ・野菜のみそマヨ和え

<ひとくちメモ>

今日は、「じゃがいも」についてのお話です。じゃがいもは、お米やパンと同じように、体のエネルギーになる食べ物です。また、風邪の予防作用があるビタミンCが多く含まれています。今日は、さっぱりとした鶏むね肉やにんじん、たまねぎなどと一緒に煮込んでうまみたっぷりの鶏じゃがにしました。

