

10月4日(水)

- ・牛乳
- ・さつまいもご飯
- ・ゆず豚と大根のみそ炊き
- ・小松菜のお浸し

<ひとくちメモ>

今日は、「さつまいも」についてのお話です。さつまいもはビタミン、食物繊維が豊富に含まれていて食べるとおなかの中で膨らむことから、腹持ちが良い食材として有名です。旬のさつまいもとご飯を一緒に炊き上げて、ほくほくとした食感で甘くておいしいさつまいもご飯に仕上がりました🍠

