



きょうは「さつまいもの日」にちなんで、さつまいもごはんを作りました。千葉県から届いたシルクスイートという種類で、甘みが強く滑らかな舌触りが特徴です。みなさん、残さずに食べましょう。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…*



いとかんてん 糸寒天ごまサラダ○*

ぎゅうにゅう 牛乳○

ぎせいとうふ 擬製豆腐○*

さつまいもごはん★

なめこ汁○*