

# 旬の食材メニュー

旬の食材

かぼちゃ、ごぼう、大根、ほうれん草、オレンジ、にんじん



メニュー 主食：根菜ほうとううどん

副菜：ほうれん草のおひたし。

デザート：オレンジゼリー

かぼちゃ、ごぼう、大根は、食物せんいが豊富で、

お腹の調子を整えたり、血糖値の上昇を穏やかに

する効果があります。又、かぼちゃには、「若返りのビタミン」、  
ビタミンE、粘模や眼を保護するビタミンAが含まれています。

このメニューは 1 年生が考案しました