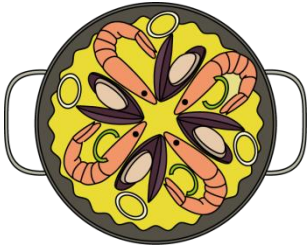


# 献立ひとくちメモ

9月4日(水)



パエリアとは、米、肉、いか、えび、貝、野菜などの材料を合わせてスープで炊いたスペイン料理で、ピラフに近い食べ物です。サフラン（黄色いスパイス）が入っているので、米が黄金色です。



ヨーグルトには乳酸菌やビフィズス菌と呼ばれる善玉菌（ぜんだまきん）が含まれおり、腸を元気にしてくれ、免疫力がアップします。今日のフルーツヨーグルトには、みかん、パイナップル、もも、りんご、ブルーベリーの5種類が入っていて、ビタミン・ミネラルなどの栄養がたっぷりです。