

10月22日 (火)

< きょうの献立 >

麦ごはん

えびと豆腐のうま煮

もやしとわかめのごま醤油

みかん

牛乳

今日のデザートは「みかん」です。冬を代表する果物ですが、そろそろ始めました。まだ緑色の部分もありますが、甘さがあります。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。ビタミンCの多いみかんを食べてはいいかかですか。

