１１月１９日（木）

きょうのこんだて

＜図書コラボメニュー＞

ごはん（特別栽培米　ｻｷﾎｺﾚ）
かつおと大豆のごまがらめ
野菜の土佐醤油あえ
いものこ汁　牛乳





今日は図書コラボメニューで、「まごわやさしい」という本を紹介します。「まごわやさしい」とは身体に良い食材の頭文字を並べたものです。それらの食材をすべて使った献立になります。どこに何が入っているか確認しながら食べましょう。