

きょうのこんだて

9がつ16にち

ごはん

コーンスープ

チャプチェ

キャベツのナムル



きょうのポイント

とうもろこし

とうもろこしの旬は「夏」で、北海道で全国の4割が栽培されています。いろいろな品種、種類がありますが中には、メロンより甘いものもあるそうです。

体の調子を整えるビタミンを多く含んでおり、だんだんと寒くなる季節は、体温を上げるためのエネルギーをつくるためにも必要な栄養素です。



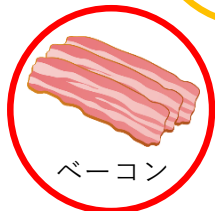
9がつ16にち きょうのたべもの



こんぶ



ぶたにく



ベーコン



ごまあぶら



さとう



あぶら



ごはん



はるさめ



ニラ



しろねぎ



とうもろこし



キャベツ



たけのこ



にんじん



しょうが



しいたけ



にんにく

