

きょうのこんだて

9がつ19にち

ごはん

ぶたじゃが

あじのしおやき

おひたし



きょうのポイント

じゃがいも

3色栄養では黄色、5大栄養素では炭水化物に分けられています。じゃがいもにはビタミンCが含まれています。熱と水に弱いビタミンCですが、じゃがいもに含まれているビタミンは壊れにくくなっています。これはじゃがいもに含まれているでん粉がビタミンCを包み込んで守っているためです。給食では揚げたあと、あまからの味付けでできます。たくさん食べてくださいね。



9がつ19にち きょうのたべもの

