

きょう 今日のスープにはレンズ豆が入っています。

レンズ豆は、レンズに似た丸くて平たい形をして

いて、ヒラマメとも呼ばれています。豆類には、

からだをつくるたんぱく質や、おなかの中をきれ

いにしてくれる食物繊維などの栄養素が豊富に

含まれているので、残さずに

食べましょう！





とりにく
ごはん、鶏肉のバーベキューソース焼き、
やさしい
野菜ソテー、レンズ豆と野菜のスープ。