

スイーツは英語で「さつまいも」の事を

いいますが、日本では「さつまいもを使った洋菓子」

の事をさします。さつまいもには、炭水化物が多く

含まれていて、からだを動かすエネルギーのもとに

なってくれます。また、食物繊維も多く、おなかの

お掃除もしてくれます。

ぜひ味わって食べてみてください。





ぶたにく <sup>わふう</sup>  
豚肉ときのこのこの和風スパゲッティ、ツナコーンサラダ、スイートポテト