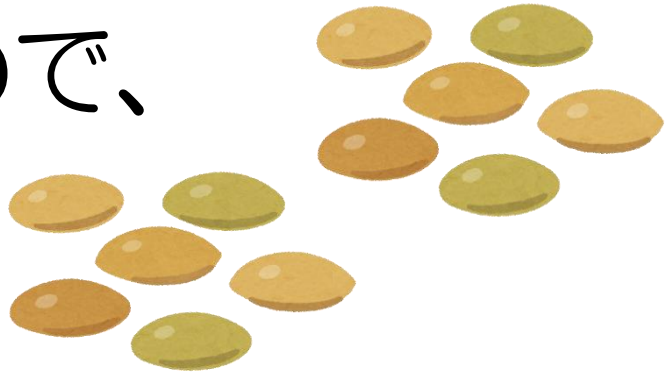
今日のスープにはレンズ豆が入っています。

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、残さず食べましょう！



ごはん、鶏肉のバーベキューソース焼き、野菜ソテー、レンズ豆と野菜のスープ