

きょう 今日のスープにはレンズ豆が入っています。

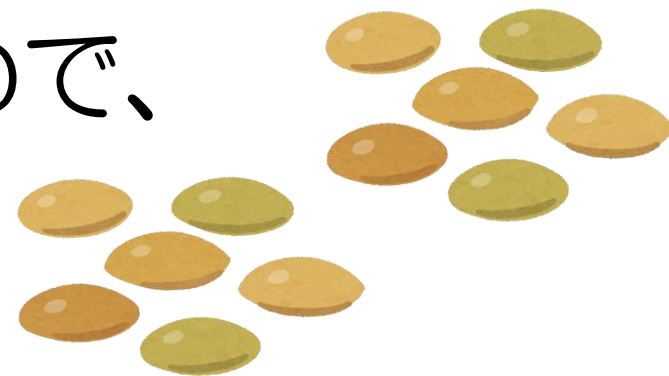
レンズ豆は、レンズに似た丸くて平たい形をしていて、ヒラマメとも呼ばれています。豆類

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、

のこ残さず食べましょう！





メキシカンライス、レンズ豆<sup>まめ</sup>と野菜<sup>やさい</sup>のスープ、オレンジケーキ