

😊 食育の日こんだて 😊

1月20日(月)

- ・食パン
- ・りんごジャム
- ・根菜のポークビーンズ
- ・レモン和え
- ・牛乳



食育の日のこんだてです。根菜のたくさん入ったポークビーンズです。大豆と豚肉に、ごぼう、れんこん、だいこん、さといも、こんにゃく、にんじんが入っています。根菜とは、野菜の中で、土の中にある部分を食べる野菜をいいます。根っこの野菜と書きますが、食べている部分は根っこだけではなく、土の中にできる茎や葉を食べる種類もあります。ごぼうやにんじん、大根は根っこですが、さといも、れんこんは茎を食べています。今日は根菜類の入ったポークビーンズです。