

2月21日(金)

- ・麦ごはん
- ・手作りチキンカレー
- ・みずなサラダ
- ・牛乳



みずなは日本で生まれた野菜で、京都で古くから作られていた京野菜です。カロテンとビタミンCがたくさんで、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物せんいがたくさん含まれている、バランスのとれた緑の濃い野菜です。関西以外では、京菜と呼ばれることも多いそうです。