

# 9月7日(火) 和食の日メニュー



## 【献立名】

麦ごはん、牛乳、  
さばの和風カレー煮、  
ほうれん草のミモザ和  
え、じゃがいもと豆腐の  
みそ汁

## 【ひとくちメモ】

今日は麦ご飯です。ご飯の中に  
黒い縦のすじが入っているもの  
が「麦」です。麦には成長期  
に必要な食物繊維とい  
う栄養素があります。  
これは体の中のいらな  
くなったものを外に出  
してお腹の調子を整え  
たり、病気を防ぐ働き  
があります。

