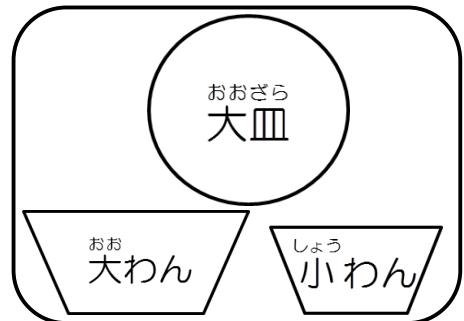


★ 食の豆知識～さくらの学び舎～

食器	今日の献立	配膳器具
おお 大わん	新潟県産こしひかり	しゃもじ
おおざら 大皿	さばのおろしあん	トング
	ねぎ塩きんぴら	ちびたま
しょう 小わん	かぼちゃのみそ汁	おたま

<食器の置き方>



★骨に気を付けて食べましょう！

かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、
冬至の時のように、冬にもよく食べられています。

それは、かぼちゃは冬まで保存ができ、ビタミンAのもとである
 β カロテンなどの栄養がたっぷり含まれている食べ物だからです。
かぼちゃは風邪予防にぴったりの食べ物なので、
しっかり食べて、冬を元気に過ごしましょう。

★おろしあんの大根は世田谷区でとれたものです！



きんぴらのこんにゃく、ごぼう、
いんげんはさっと下ゆでしています。

たべやすくしたり、見た目をきれいに
仕上げたりするための一工夫です。

