

給食速報

10月28日(月)

献立

- ・ おぎごはん
- ・ 牛乳
- ・ ジャーマーボー
- ・ カリカリサラダ
- ・ かき



秋が旬の食材「柿」は、奈良時代から栽培されている歴史ある果物の1つです。

ビタミンCや食物繊維が豊富なので、高血圧や風邪の予防につながります。

種無しの柿が多く出回っているので、昔よりはとても食べやすい果物になっていると思います。