

7月5日



今日の献立は ワカメご飯 和風卵焼き

もやしとかりかりじゃこのサラダ はるさめと

とうふのスープです。

ワカメには 食物繊維がたくさん含まれているので胃腸の調子を

整えてくれる働きがあります。また、歯や骨を丈夫にしてくれる

カルシウムやビタミンKも多く含まれています。とても身体に良い食品ですが食べ過ぎには気を付けて

くださいね。