

11月15日(水)

きょう こんだて 今日^{きょう}の献立^{こんだて}は ご飯^{はん} 豚肉^{ぶたにく}のすき焼き^や煮^に キャベツとれんこんののりあえ 柿^{かき}
ぎゅうにゅう 牛乳^{ぎゅうにゅう}です。



かき ふる 柿^{かき}は古^{ふる}くから日本^{にほん}にある果物^{くだもの}で
めんえきりよく たか 免疫力^{めんえきりよく}を高^{たか}めてくれるビタミンC^{ビタミンC}がたく
さん ふく 含ま^{ふく}れています。他^{ほか}にも胃腸^{いちょう}の調子^{ちょうし}を
ととの 整^{ととの}えてくれる食物^{しょくもつ}繊維^{せんい}も豊富^{ほうふ}です。
いま しょうがつ 今^{いま}から正^{しょうがつ}月^{しょうがつ}くらゐまでが旬^{しゅん}の果物^{くだもの}です。

かき たね 【柿^{かき}には種^{たね}があります。気^きを付^つけて食^たべてください】