

# ランチメール

6/6

きょう

今日のこんだて

- ・ツナとごぼうのトースト
- ・バナナ
- ・コーンチャウダー
- ・牛乳

きょう

今日のカミカミメニューはツナとごぼうのトースト。

ごぼうは食物せんいがたくさんの野菜で、

かみごたえのある食べ物です。

食物せんいは、おなかの調子を

ととのえて、便秘や肥満を予防します。

今日は笹の葉のように、うすく細長く

切った、ささがきごぼうが  
トーストの具に入っています。

しっかりかんで食べましょう。

