

ランチメール

12/15

きょう 今日のこんだて

- くろ 黒パン
- ポテトグラタン
- さんしほく 三色ソテー
- プルーン
- ぎゅうにゅう 牛乳

プルーンとレーズンのちがいについて、
みなさん知っていますか？

どちらもくだものを干して作りますが、



プルーンは プラム (スモモの一種) を、



レーズンは ブドウ を干したものです。

プルーンはレーズンに比べて食物せんいや
鉄分が多く、べんぴや疲労回復に役立ち
ます。



プラムを
干すと



ブドウを
干すと

