

# 11月6日（水） 本日の給食

里の味ごはん、味噌汁、さばの香味焼き、牛乳



里の味ごはんは、さつまいも入りの、秋を感じるごはんです。

さつまいもには便秘を防ぐ食物繊維や、風邪の予防、疲労の回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCを多く含んでいます。

皮にもたくさんの栄養がつまっているので、さつまいもは皮ごと食べるのがおすすめです！

