

10月3日(金)給食通信

3-6年生



- ・コーンライス
- ・バーベキューチキン
- ・パリパリサラダ
- ・ポテトと野菜のスープ
- ・牛乳

今日のスープには、レンズ豆という種類の豆が入っています。レンズ豆は、平らな形をしているオレンジ色の小さな豆です。日本では、「平豆」とも呼ばれています。カメラのレンズは、レンズ豆の形に似ているという理由で「レンズ」と呼ばれるようになったそうです。また、レンズ豆には、疲れをとる働きをするビタミンBという栄養や食物せんい、鉄などがたくさん含まれています。豆の中でも、小さくてうすい種類なので食べやすいと思います。スープと一緒に豆の栄養をしっかりとってください。