

9月25日(木)

ジャーマンポテト

豚肉の
バーベキューソース



ごはん

コンソメスープ

かぼちゃ



豚肉のバーベキューソースには
かぼちゃが入っています。

かぼちゃは9月～12月が旬の野菜で、 β -カロテンという栄養素がきれいなオレンジ色をつくっています。 β -カロテンは体内でビタミンAに変わり、目の健康を守ったり皮ふや粘膜を強くする働きがあります。