

9月17日(水)

ビーンズサラダ

鶏肉の
マーマレード焼き

ごはん

スープ煮

豆

世界には、食用のもので70~80種類の豆類があるといわれています。世界中で栽培され、日本でもなじみ深い植物です。

豆類には、炭水化物・ビタミン・食物せんいなどの栄養素がバランスよくふくまれています。小さな小さな豆ですが、その一粒には、すごいパワーがあるんですね!

