


6月17日(水)  たまねぎ

豚肉と野菜の
しょうが煮

さわらのみそ焼き
(1人1切)



ごはん

 すまし汁

しょうが



しょうがは、食欲を増したり、食材の生臭さを消したりする働きがあります。また、体を温め、のどの痛みをやわらげる作用もあるので体調管理にも役立ちます。

料理に加えると味がしまって、仕上がりがよりおいしくなります。



「団子」はのどにつまる危険があります。
よく噛んで食べましょう。