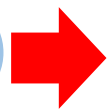


ヨーグルト



代替食
(フルーツゼリー)

かぼちゃのサラダ

ビビンバ



ごはん

春雨スープ

9月8日(火)



かぼちゃ



かぼちゃは夏から秋が旬の野菜です。夏に収穫されたあと、しばらく保存すると、甘みが増して、秋から冬にかけてさらに美味しくなります。

おいしいかぼちゃを選ぶには、皮が硬くツヤがあり、ヘタがコルク状に乾燥しているものがおすすめです。また、持ったときにずっしりと重いものを選びましょう！