A

10月26日（月）堺のめぐみ 小松菜

大根のベーコン煮

豚肉のしょうが焼き



ごはん

小松菜のみそ汁



みその栄養



　みそは大豆を発酵させて作る日本の伝統的な食品です。

　みそは、炭水化物、たんぱく質、脂質、カルシウムなどの無機質（ミネラル）、ビタミン類など様々な栄養素を含む食品です。

　「みそは医者いらず」という、ことわざがあるほど、昔から重宝されています。