２９日は、野々市の献立です！



今日のこんだて

ごはん　　牛乳

ヤーコンいりやきメンチ

いろどりやさいのピクルス

ポークビーンズ





**野々市産の食材を使用したメニューです♪**

のっティ

ヤーコン

**ヤーコンのがってくれた**

**「ヤーコン」です。さつまいものようなを**

**していますが、べると、あまくてシャリシャリと**

**くだものののようなごたえがするのがです。**

**ヤーコンには、おなかのをよくしてくれる**

**オリゴがたくさんふくまれています。**

**はきメンチにぜてきました。**



**の「」のさんがって**

**くれた「」です。は「の」と**

**いわれるように、からだをつくるもとになる**

**たんぱくがくふくまれています。**

**は、たっぷりのを**

**ったポークビーンズです。**

だいず



**ヤーコンりきメンチには、の「けやき」でられたハーブ「ローズマリー」をっています。ハーブのよいりが、おのうまを**

**きててくれます。**

**その土地の気候風土にあったさまざまな**

**品種があります。**

**その数は80種類とも言われています。**

**大根と同じようにビタミンCや**

**消化酵素のジアスターゼが多く含まれて**

**います。**

ハーブ

![F:\國雲パソコン\食育・月々の書類関係\食育：指導資料\令和２年度\１月\main_image[1].png]()