

# 今日の給食



- 牛乳
- ご飯
- すき焼き風煮

すき焼き風煮には、冬が旬の春菊が入っています。独特の香りといぐみがありますが、免疫力を高めるカロテンなどの栄養をたくさん含みます。おひたしや煮物にいれるほか、葉先のやわらかい部分は、サラダにもおすすめです。