

平成29年2月15日（水）



ぎゅうにゅう
牛乳
あんかけうどん
ふろふき^{だいこん}大根
フルーツヨーグルト

ふろふき^{だいこん}大根

ふろふき^{だいこん}大根は、大根^{だいこん}をだしでゆっくり^{にこ}煮込み、ねりみそ^たをかけて食べる^{りょうり}料理です。

むしぶろで、息^{いき}を吹きかけてからだをさますように、

食べる^たときに、ふうふうと吹いて^ふ食べる^{こと}から名^な付けられたそうです。

大根^{だいこん}は、冬野菜^{ふゆやさい}の代表^{だいひょう}で、かぜをひきにくくするビタミンC^{おお}が多く、

毛細血管^{もうさいけっかん}を強く^{つよ}するビタミンP^{おお}も多く^{おお}ふくまれています。

「ふろふき^{だいこん}大根」をしっかりと^た食べて、かぜをひかないように^たしましょう。

