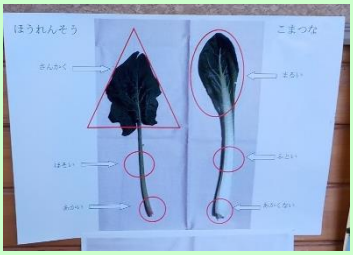
2月　食育・やさいの日

テーマ野菜：ほうれん草

１９日の**食育・やさいの日**は、旬の「ほうれん草」を使った『**ほうれん草のごま和え**』です。



献立

- ご飯
- 魚の西京焼き
- ほうれん草のごま和え
- けんちん汁
- バナナ

間食

- たこ焼き風ポテト

おうちでも　ひと口目は　野菜　から

イラストは出町書房より