



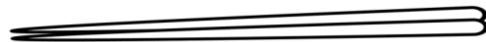
ねん くみ とくやまみずき こんだて
6年1組 徳山瑞樹さんの献立

わらびもち

2こ

ごましお
ごはん

・やきにくサラダ
・さといものそばろに



わらびもちは
じかん 2時間以上練って
つく 作りました

6ねんせいの こんだて!

里芋は秋から冬にかけて旬をむかえます。
独特な食感ですが、病気から体を守ってくれ
る栄養素がたくさん含まれています。今日
は、旬の食材をメインに献立を考えてくれま
した。徳山さんからポイントを紹介します。
「献立のポイントはみなさんが好きそうな食
べ物を選んで、栄養面でも均等になるように
しました。秋が旬の食べ物を入れました。残
さずおいしく食べてくれると嬉しいです。」