



10月3日(火) ごはん 牛乳 親子煮 マカロニサラダ さつまいも入り豚汁

10月はさまざまな野菜が収穫期を迎えます。そんな旬の野菜の中からさつまいも、にんじんの新鮮な選び方について紹介します。

- さつまいも・・・皮にツヤがあり、傷がないもの。蜜が出ているものはより糖度が高い。
- にんじん・・・芯の部分が中心にあり、色味が濃く、表皮がなめらかなもの。