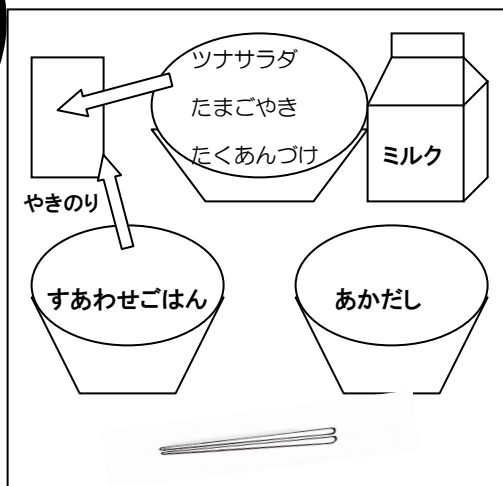


# 15日 (火)

きょうのこんだて

ミルク  
てまきずし  
(すあわせごはん)  
あかだし

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
<b>あか</b> ぎゅうにゅう まぐろスープに たまご焼き やきのり あぶらあげ わかめ あかみそ。みそ	<b>き</b> すあわせごはん マヨネーズ しろごま たまふ	<b>みどり</b> きゅうり たくあんづけ たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ ねぎ

## ひとくちメモ

てまきずし きょう じぶん てまきずし た  
手巻き寿司・・・今日は自分で手巻き寿司をつくって食べましょう。

て あら  
手はきれいに洗いましたか。

まず、のりに、ごはんを平らにのせます。その上に、ツナサラダ、

たまご焼き、たくあんなど好きな具をのせ、包み込むように巻きます。

ぜんぶ ほん ま た  
全部で4本できますよ。じょうずに巻いて食べましょう。

