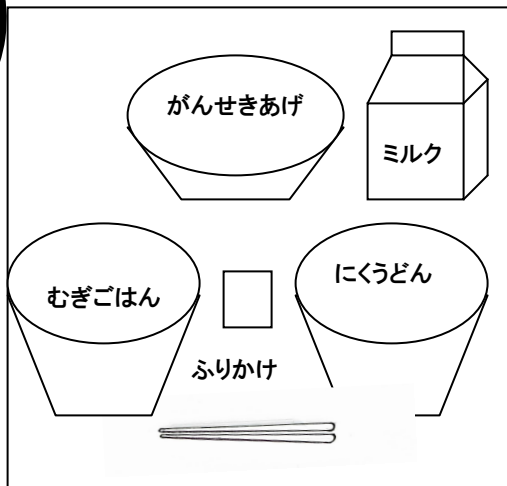


16日(水)




はいぜんのしかた

きょうのこんだて

むぎごはん
 ふりかけ
 ミルク
 にくうどん
 がんせきあげ



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ぎゅうにく だいず ひじき たまご 	き むぎごはん うどん さとう こむぎこ こめあぶら 	みどり たまねぎ にんじん ねぎ れんこん 

ひとくちメモ

れんこん……れんこんは、シャキシャキした^は歯ざわりがもち味^{あじ}です。

あな^{あな}が^{みとお}あいているので「見通しがきく」ところから、^{えんぎもの}縁起物^{した}としても親しまれてきました。

しょくもつ^{ほうふ}食物せんいを^{ふく}豊富^{ふく}に含んでいます。

きょう^{がんせきあ}今日は^{はい}岩石揚げ^{はい}に入っています。

