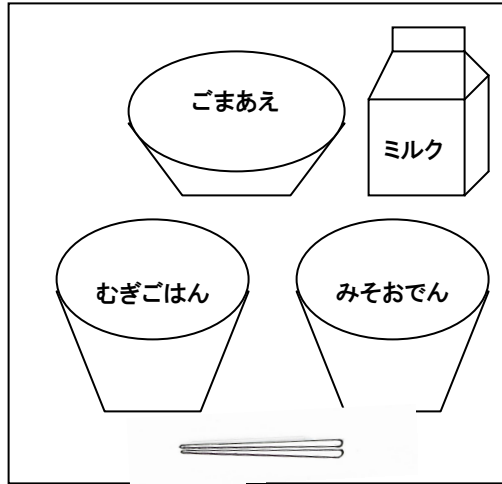


25日 (金)




きょうのこんだて

むぎごはん
ミルク
みそおでん
ごまあえ

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
あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ うずらたまご なまあげ あかみそ 	き むぎごはん さといも さとう しろごま 	みどり こんにやく だいこん ほうれんそう はくさい にんじん 

ひとくちメモ

こんげつ しよくもつ し
 今月のテーマは「食物せんいについて知ろう」です。

しよくもつ ちようし ととの せいかつしゆうかんびよう
 食物せんいには、おなかの調子を整えたり、生活習慣病をふせいだり、

けんこう からだ たも たいせつ はたら
 健康な体を保つための、大切な働きがあります。

きょう むぎ
 今日は、麦ごはんやこんにやく・だいこん・こんぶ・ごま・ほうれんそう・

しよくもつ おお しよくざい つか
 はくさいなど、食物せんいの多い食材が使われています。

