

28日 (月)

きょうのこんだて

ごはん
 ミルク
 まぐろのレモンあげ
 おんやさい
 はるさめスープ

ひとくちメモ

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 まぐろ ぶたにく 	き ごはん でんぷん こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら 	みどり レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん もやし・たけのこ ほししいたけ ねぎ 

きょう じ ば さんぶつ ひ ひろしまけん つか
 今日は地場産物の日です。広島県でとれたキャベツを使っています。

キャベツは、オランダ人によって長崎に伝えられたので、オランダ菜と呼ばれていました。

キャベツは、病氣から体を守ってくれるビタミンCが多く含まれています。

あくがなく生でも加熱してもおいしく食べられます。

きょう あ そ
 今日はゆでて、まぐろのレモン揚げに添えています。

