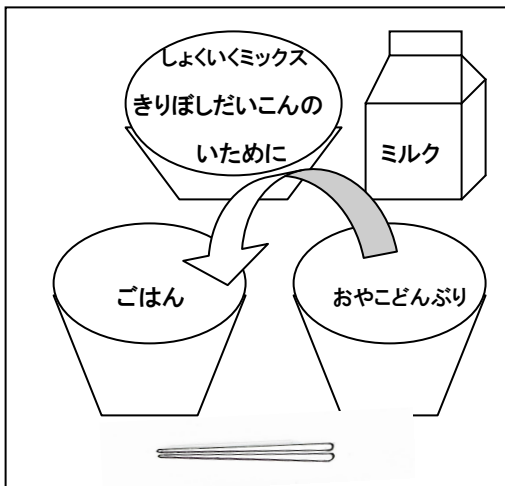


# 30日 (水)

きょうのこんだて

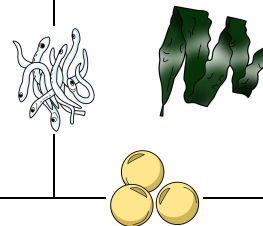
ミルク  
 おやこどんぶり  
 (むぎごはん)  
 きりぼしだいこんの  
 ために  
 しょくいくミックス

## 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
<b>あか</b> ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまあげ かえりいりこ いりだいす かくぎりこぶ	<b>き</b> むぎごはん こめあぶら さとう	<b>みどり</b> たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ



## ひとくちメモ

き ぼ だいこん き ぼ だいこん だいこん ほそ き かわ  
 切り干し大根・・・切り干し大根は、大根を細く切って乾かしたものです。

むかし だいこん どうぐ つか だいこん き だ  
 昔は「大根つき」という道具を使って大根を切り出し、

すのこなどの台の上に広げ、干して作っていました。

こうすると味もよくなり、なが ほぞん  
 こうすると味もよくなり、長く保存することができます。

むかし ひと ち え  
 昔の人の知恵ですね。

