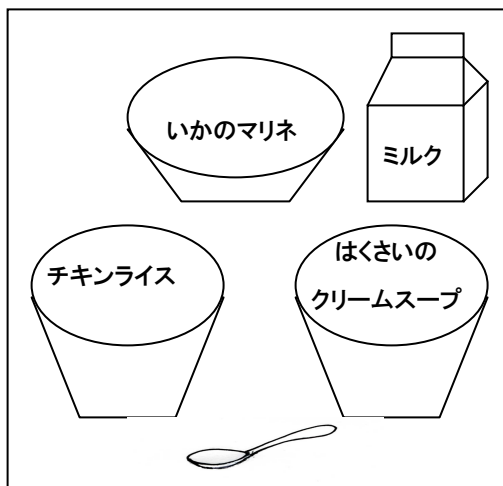


# 4日 (金)

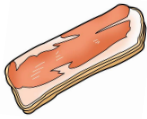
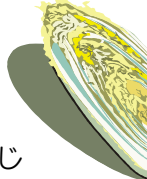
きょうのこんだて

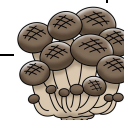
チキンライス  
ミルク  
いかのマリネ  
はくさいの  
クリームスープ

## 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 いか ベーコン 	<b>き</b> チキンライス でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	<b>みどり</b> たまねぎ にんじん パセリ はくさい ぶなしめじ 



## ひとくちメモ

いか…いかは、魚さかなのように体からだを守る固まもいうろこも、武器ぶきになるたくさんの歯はもありません。

危あぶなくなると「すみ」をつかつかって、あたりを真まっ暗くらにして逃げ出にしてしまだいます。

いかは種類しゅるいが多く、おおおお100種類しゅるい以上いじょうもあるそうです。生なまで食べるほか、煮物にもの、焼き物やもの、

ああもの揚あげ物ものにしてもおいしいです。するめしおからや塩辛しおからにもなります。

きょう あぶら あ  
今日は、油で揚げてマリネにしました。

