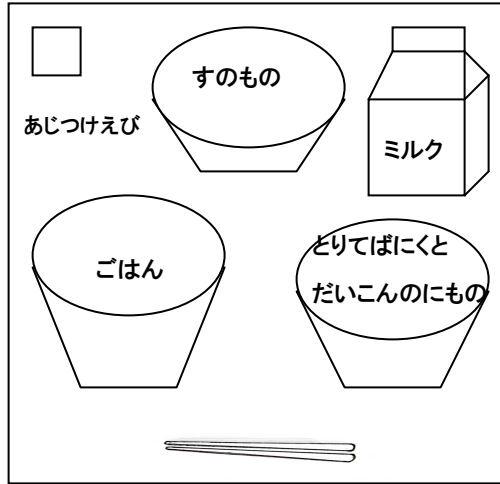


# 9日 (水)

## きょうのこんだて

ごはん  
 ミルク  
 といてばにくと  
 だいこんのもの  
 すのもの  
 あじつけえび

## 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 なまあげ いか ちりめんいりこ わかめ あじつけえび	<b>き</b> ごはん さとう	<b>みどり</b> こんにやく だいこん にんじん キャベツ きゅうり



## ひとくちメモ

酢...酢は人間が作り出した最初の調味料だと言われており、昔から使われています。

日本では、米や酒かすを原料としたものが多く、ヨーロッパではぶどう、アメリカでは

りんごを原料とした酢が多く使われています。

酢は、さっぱりとした酸味をつけるだけでなく、食欲を増し、疲れをとる働きもあります。

