

10がつ31にちの こんだて

おむらいすふう

(ちきんらいす おむれつ)

ぐりーんぽたーじゅ



きょうのポイント



オムライス

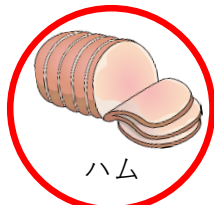
オムライスは「オムレツ」と「ライス」を合わせた料理です。ではオムレツはどこで生まれたのでしょうか？古代ローマのレシピ集には既にオムレツのような料理が記載されていました。スペイン⇒スパニッシュオムレツ、イタリア⇒フッタータ、日本⇒卵焼きなどいろいろありますね。オムレツに初めてご飯を入れたのは日本です。「北極星」という洋食屋さんが発祥と言われています。



ゆっくり
よくかんで
たべよう



10がつ31にち きょうのたべもの



ハム



とうにゅう



たまご



さつまいも



しろいんげん



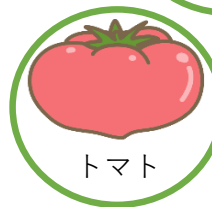
さとう



こめこ



ごはん



トマト



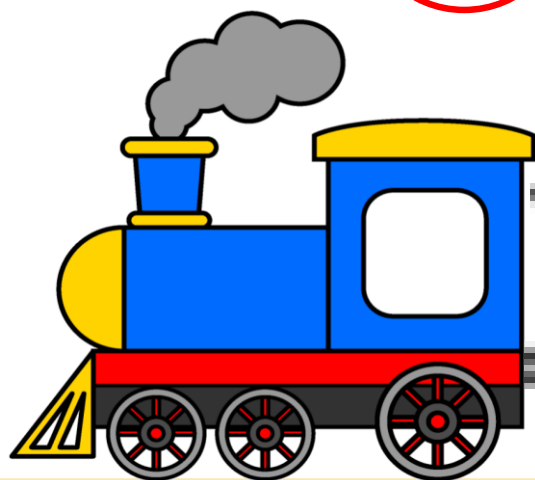
たまねぎ



ほうれんそう



にんじん



からだを
つくるもと

げんきいっぱい
エネルギーのもと

びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる