

きょうのこんだて

5がつ10にち

ごはん

のっぺいじる

あじのこうみだれ

のりあえ



きょうのポイント

たけのこ

「竹」の土の中にある若い芽を「たけのこ」とよびます。鮮度が命の食材なので掘りたてのものは生でも食べられますが、おいておく場合はすぐに処理をしないといけません。

春の野菜の代表で、食物繊維がたっぷり入っています。また、うま味の素もたくさん入っているのでとてもおいしいです。

今日は「たけのこご飯」でおいしくいただきます。

ほねにきをつけよう！



5がつ10にち きょうのたべもの

