

きょうのこんだて

5がつ23にち

ごはん

かんこくふうすきやき

しゅうまい

もやしナムル



きょうのポイント

もやし

もやしは、豆類や野菜などの種を水につけて日光を遮って発芽させたものです。豆の状態では含まれないビタミンCが入っています。材料として多いのは、緑豆、大豆、小豆、ササゲなどの豆類。東北や九州の農家で350～400年ほど前から作られており、大正時代に入っているところなどで栽培されるようになりました。



5がつ23にち きょうのたべもの



こんぶ



ぶたにく



しゅうまい



ごはん



ごまあぶら



さとう



きゅうり



はくさい



りんご



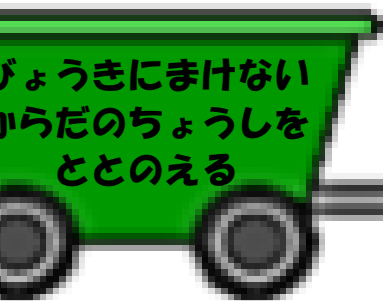
にんじん



しょうが



えのきだけ



たまねぎ



たけのこ



にんにく



ニラ

