

# きょうのこんだて

5がつ26にち

ごはん

すましじる

なすとピーマンのみそいため

すのもの



## きょうのポイント

わかめ

体の調子を整える栄養素がたくさん入っています。

1万年前の遺跡からも発見されている食材で、日本最古の法律の中に税金としておさめる対象としてわかめやめかぶが記載されていました。もともとは高級食材でしたが、生産手段が発達して戦国時代や江戸時代では乾燥すると保存がきくことから軍事食などに利用されていました。



# 5がつ26にち きょうのたべもの



わかめ



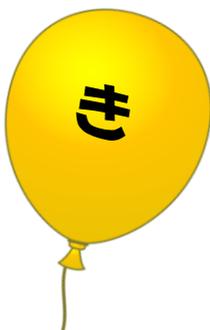
みそ



ちくわ



ぶたにく



ごはん



あぶら



さとう



ふ



きゅうり



ピーマン



なす



あおねぎ



はくさい



しょうが



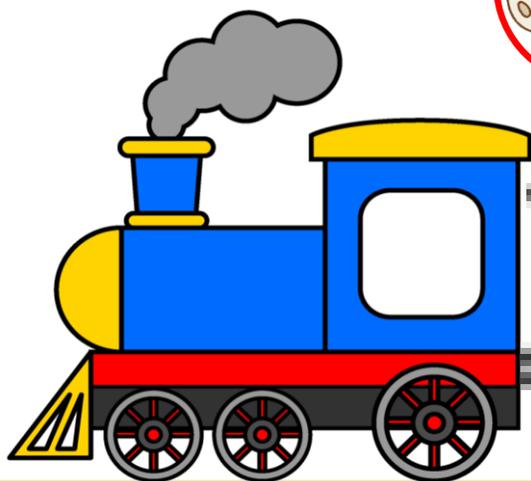
しめじ



にんじん



だいこん



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