

# きょうのこんだて

7がつ1にち

とうきびめし  
スープカレー  
ポークチャップ  
じゃがいもサラダ



## きょうのポイント

とうきびめし

宮崎県の北側(山間部)の伝承料理です。昔、この地方では、麦飯とともに中心になる主食でした。お米がまだ貴重だった時代、米の量増ししておなかをみたしたそうです。北海道のとうきびめしとの違いは、バターが入るか入らないかだそうです。かつてのこの地方の農村ではとうきびめしの香りと彩りが食欲をみたしてくれて、おにぎりにしても食べられていました。



# 7がつ1にち きょうのたべもの



ぶたにく



こんぶ



かたくりこ



ソーセージ



じゃがいも



ごはん



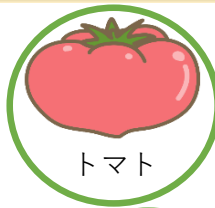
ルウ



さとう



あぶら



トマト



ほうれんそう



デザート



パセリ



にんじん



にんにく



ブロッコリー



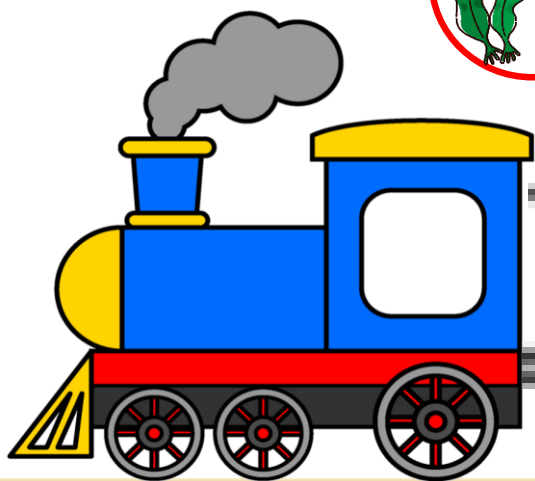
かぼちゃ



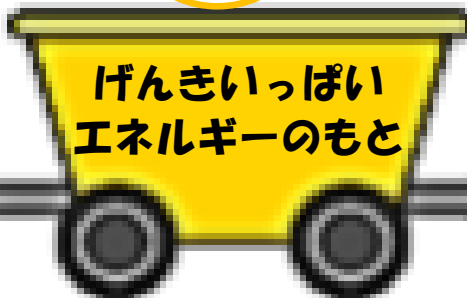
たまねぎ



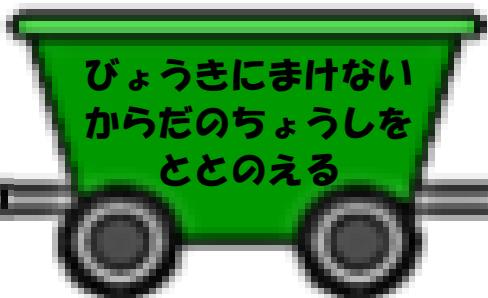
とうもろこし



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