

きょうのこんだて

7がつ10にち

ごはん

たまねぎのみそしる

とりにくのうめやき

あおのりあえ



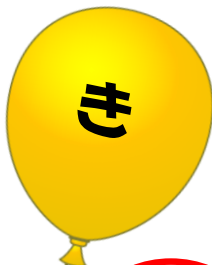
きょうのポイント

梅

写真の梅は緑色で「青ウメ」と呼ばれます。追熟する果実(木からとった後も成長し続ける果実)なので置いておくと黄色く柔らかくなっていきます。有機酸と言ってとても強い酸味(酸っぱさ)をもっているため、梅干しを食べたときの酸っぱさはこの成分が原因です。この酸味は疲労回復や食欲増進の作用があるとされています。暑くなるこの時期にぴったりの食材です。しっかり食べて元気に過ごしましょう



7がつ10にち きょうのたべもの



のり



こんぶ



さとう



こまつな



はくさい



みそ



とりにく



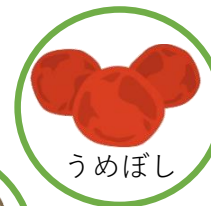
ごはん



だいこん



たまねぎ



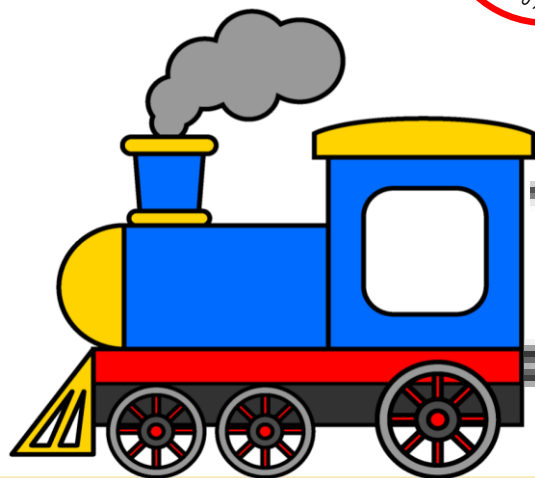
うめぼし



えのきだけ



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