

# きょうのこんだて

10がつ10にち

ごはん

すましじる

ちくわのいそべあげ

ごまあえ



## きょうのポイント

ちくわ

竹輪は原料に白身魚を使っているため、比較的脂質は少なく高たんぱく質な食品です。しかし、練り物の弾力を出すために食塩を混ぜているため食べすぎには注意しましょう。スーパーなどで売っている竹輪には、大きく両端が白くて中央部は均一な焼き色が付いた竹輪と、水玉模様のように焼き色が付いた煮込み用の竹輪の2種類に分けられます。煮込み用は煮込んでおいしくなるよう材料を変えています。



# 10がつ10にち きょうのたべもの



のり



こんぶ



ちくわ



あぶら



ごま



ごはん



さとう



こめこ



ふ



ほうれんそう



はくさい



だいこん



あおねぎ



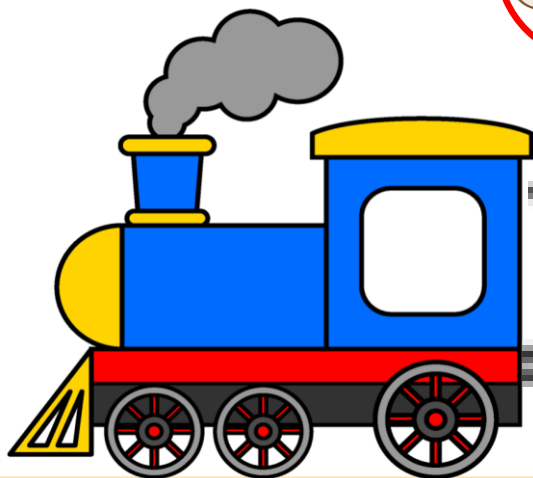
しめじ



にんじん



キャベツ



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