

きょうのこんだて

1がつ22にち

まーぼーはるさめどん
わかめすーぷ
みかんぜりー



きょうのポイント

ニラ

ねぎの仲間の緑黄色野菜です。黄ニラはニラに光を当てずに栽培したものです。原産地は東南アジア、中国、日本など断定されていません。古事記にも記載されているほど古くから食されてきた野菜です。延喜式には、栽培方法も記載されているそうです。名前の由来は、「うまい」という意味の「美辣」からとられたそうです。中華料理によく使われていますね。



1がつ22にち きょうのたべもの



ぶたにく



わかめ



みそ



デザート



はるさめ



こめこ



ごまあぶら



ごはん



さとう



あぶら



えのきだけ



しょうが



たまねぎ



もやし



にんにく



しいたけ



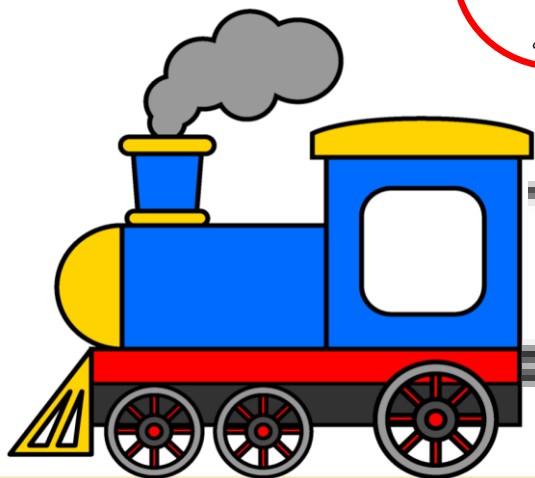
ニラ



はくさい



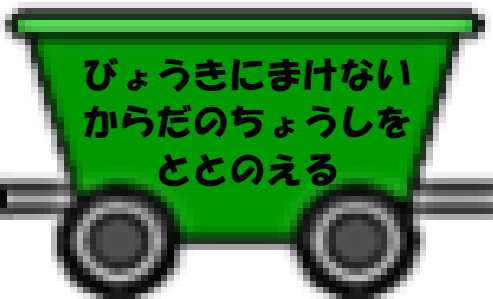
にんじん



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