

きょうのこんだて

2がつ13にち

ごはん

みぞれじる

ぼらのこうみだれ

なめたけあえ



きょうのポイント

みぞれ汁

みぞれとは？大根おろしやカブをおろしたものを汁物に入れた料理をみぞれ汁などとよびます。これは材料の白さと汁に入れたときの見た目が冬場のみぞれに似ていることからよばれるようになりました。漢字では「羹」と書きます。

寒い冬を乗り切るための栄養がたっぷり入っています。

しっかり食べてくださいね。



2がつ13にち きょうのたべもの



ぼら



とうふ



さとう



ごはん



かたくりこ



キャベツ



ほうれんそう



だいこん



にんじん



あおねぎ



りんご



みつば



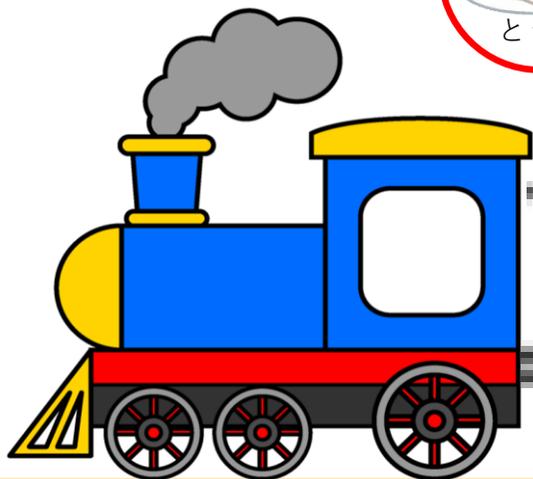
しょうが



えのきだけ



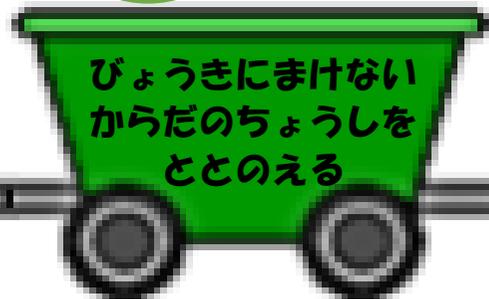
しめじ



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