

きょうのこんだて

4がつ18にち

ごはん

とうふのみそしる

あわじたまねぎころっけ

ごまあえ



きょうのポイント

豆腐

豆腐は大豆の水溶性たんぱく質のみを固めているので消化がとてもいいです。発祥地は中国で、漢の淮南王劉安の発明によるとされています。日本へは奈良時代に伝わったとされています。最古の伝来は奈良とされ、春日大社の文献にお供物として「唐府」という記載があります。他には沖縄や土佐を最古とする説もあります。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



4がつ18にち きょうのたべもの



みそ



あぶらあげ



こんぶ



とうふ



のり



さとう



コロッケ



ごま



ごはん



ほうれんそう



キャベツ



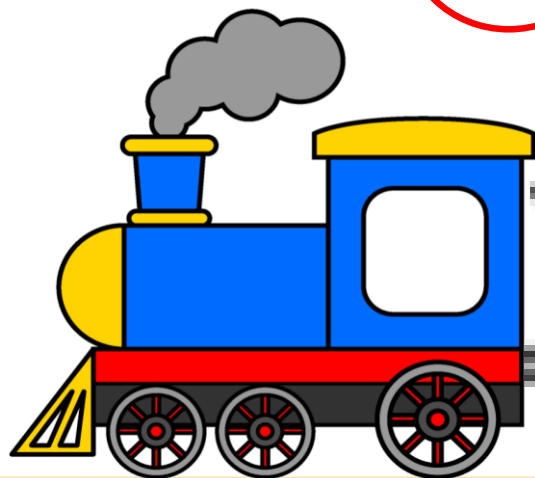
あおねぎ



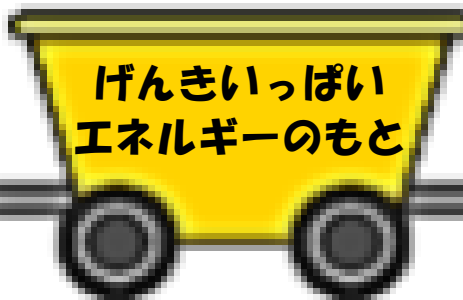
たまねぎ



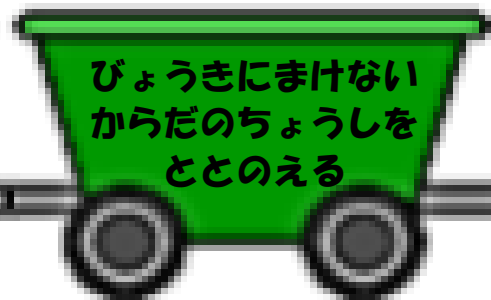
にんじん



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