

# きょうのこんだて

5がつ9にち

ごはん

とんじる

かぼちゃのてんぷら

ごまあえ



## きょうのポイント

青ねぎ

一年中出回っていますが、旬は「冬」です。体の調子を整える栄養がたくさん入っています。原産国は中国の西部で紀元前から栽培されています。8世紀ごろに日本に伝わり、古くから栽培されてきました。いろいろな料理の「薬味」として使用されていますが、香草の一種でとても香りの強い野菜の仲間です。丼ものや汁物、いろいろな料理に彩りや風味をプラスしてくれます。

ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



# 5がつ9にち きょうのたべもの

