

きょうのこんだて

5がつ17にち

はやしらいす
ぐりーんさらだ
みかんぜりー



きょうのポイント

きゅうり

旬は夏です。水分が多く体の調子をととのえるβカロテンやカリウムなどをふくんでいます。漢字では「胡瓜」と書きますが、中国西域の「胡」から伝わった瓜ということからきています。ほかにも熟すと黄色になることから「黄瓜」などといろいろな呼び名がありました。胡瓜は酢の物やサラダなどいろいろな料理に使われています。加熱し食べてもおいしいですよ。ぜひ食べてみてくださいね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



5がつ17にち きょうのたべもの



こんぶ



ぶたにく



ルウ



ドレッシング



マーガリン



ごはん



デザート



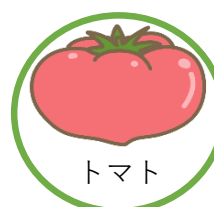
キャベツ



きゅうり



にんにく



トマト



マッシュルーム



たまねぎ



にんじん

