

きょうのこんだて

5がつ30にち

ごはん

コーンスープ

しろみざかなのあますあん

はるさめさらだ



きょうのポイント

ニラ

ねぎの仲間で色の濃い「緑黄色野菜」の1つです。体の調子を整えてくれるビタミンがたくさん入っています。原産地は東南アジア、中国、日本？と断定されていません。日本では古事記にも記載されているほど昔から栽培して食べられてきました。昔は整腸剤(おなかの薬)としても利用されていました。似たもので「黄ニラ」があります。これは、光を当てずに栽培されたニラです。

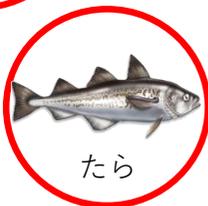
ゆっくり
よくかんで
たべよう



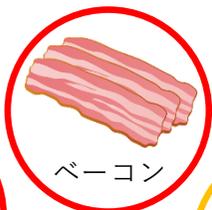
5がつ30にち きょうのたべもの



こんぶ



たら



ベーコン



さとう



はるさめ



しろねぎ



しいたけ



とうもろこし



ピーマン



あぶら



ごまあぶら



ニラ



にんじん



たけのこ



ごはん



かたくりこ



きゅうり



しょうが



たまねぎ

