

きょうのこんだて

6がつ7にち

ごはん(ふりかけのり)

とうがんのくりーむに

ぶたにくのりんごそーす

こまつなのそてーさらだ



きょうのポイント

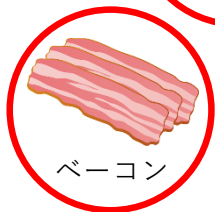
冬瓜

漢字で書くと「冬瓜」なので冬の野菜と思われそうですが、夏の野菜です。果実はとても大きく、太さ30cm、長さ80cmくらいになるものもあります。4世紀から5世紀にかけて中国から伝わった野菜ですが江戸時代にはとても人気の食材となり、くず煮や田楽にして食べたり井戸につるして冷やして食べたりしていました。スープなどの料理と相性がよく食感がとてもいい食材です。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



6がつ7にち きょうのたべもの



ベーコン



とうにゆう



ぶたにく



ふりかけ



さとう



じゃがいも



ごはん



マーガリン



こめこ



とうもろこし



あぶら



にんじん



こまつな



たまねぎ



レモン



しょうが



りんご



にんにく



とうがん

