

きょうのこんだて

6がつ18にち

ごはん(ふりかけおなか)

ABCすーぽ

みーとぼーるのとうにゅうちーずやき

きゃべつのさらだ



きょうのポイント

しめじ

しめじはビタミンや食物繊維がたくさん入っています。うまみ成分も入っているため、料理に使うとコクやうま味が加わり、とてもおいしくできます。きのこの中ではクセが弱い方にはなりますが、苦手な方も多いようですね。細かく切ったり、クセが少ないキノコ(エリンギやえのきたけ)などを使ってもいいですね。うまみ成分たっぷりのきのこです、たくさん食べてくださいね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



6がつ18にち きょうのたべもの

