

きょうのこんだて

7がつ11にち

ごはん

すましじる

ぼらのみそだれ

のりあえ



きょうのポイント

海苔

「兵庫のり」旬は12～5月で潮流の速い瀬戸内海で育った海苔です。兵庫のりは長時間水分にさらされても、型崩れしにくく色や味・香りが長持ちするため、巻きずしや直巻きおにぎり、ラーメンのトッピングに最適だそうです。給食では海苔和えで出ます。調味料と海苔を煮込んで佃煮を作り蒸した野菜と和えた料理です。よく噛んで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



7がつ11にち きょうのたべもの



ぼら



かたくりこ



みそ



こんぶ



こ



さとう



のり



ごはん



あぶら



あおねぎ



もやし



きゅうり



しろねぎ



しめじ



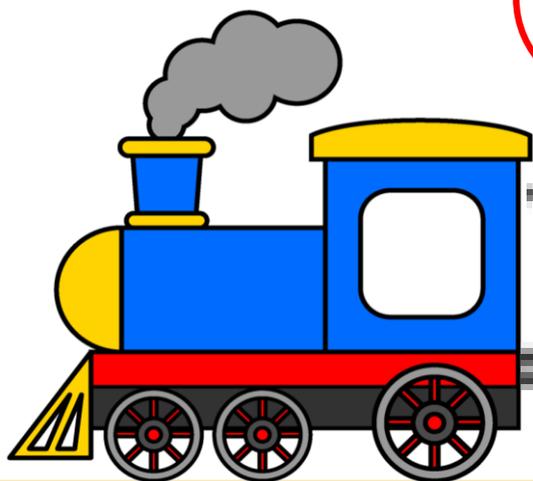
はくさい



だいこん



にんじん



からだを
つくるもと



げんきいっぱい
エネルギーのもと



びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる