

# きょうのこんだて

9がつ26にち

ごはん

すましじる

さばのみそだれ

ぶろっこりーのおかかあえ



## きょうのポイント

みそ

みそは、大豆に麴と塩を加えて作った発酵食品です。材料により米みそ、麦みそ、豆みそがあります。色により赤みそ、白みそ。塩気により、辛口、甘口などにも分けられています。日本全国で作られており、色、香り、味が異なります。みそには臭み消しの役割もしてくれるため、肉や魚とも相性がとてもよいです。今日は魚のたれで登場です。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



ほねにきをつけてたべよう



# 9がつ26にち きょうのたべもの



みそ



こんぶ



さば



さとう



ごはん



かたくりこ



あぶら



ふ



あおねぎ



ブロッコリー



しろねぎ



しめじ



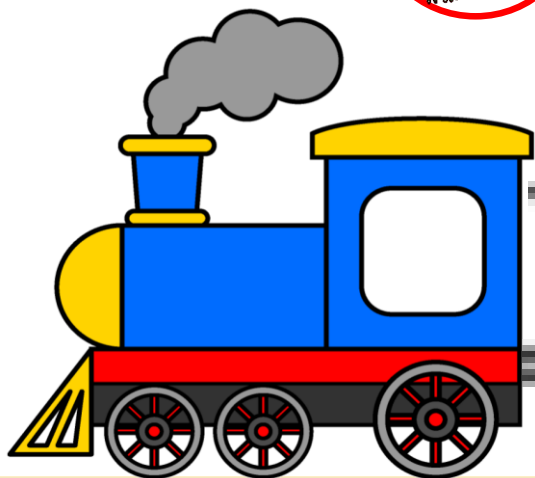
はくさい



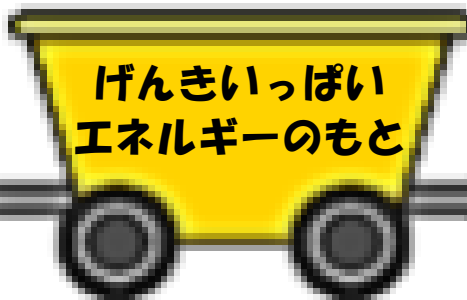
だいこん



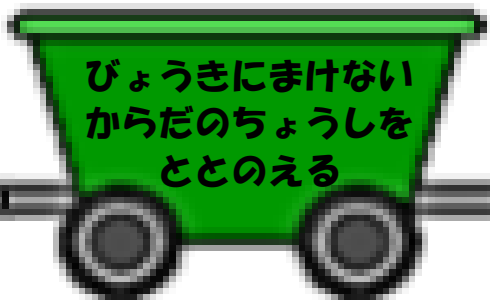
にんじん



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