

# きょうのこんだて

ぎゅうにゅう とうふぱん  
じゅりあんすーぷ  
みーとぺんね  
つなさらだ

11がつ13にち



## きょうのポイント

### ピーマン

ピーマンは唐辛子の一種で一般に甘味種の品種をピーマンと呼びます。写真にある緑のピーマンは完熟する前のもので、熟すにしたがって、緑⇒黄⇒赤に変化します。この変化の中で青臭さも徐々に減り、甘味が増していきます。ピーマンが苦手な人は、赤や黄色のピーマンから食べると良いかもしれませんね。

ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



共進牧場  
牛乳

種類別牛乳  
生乳100%使用

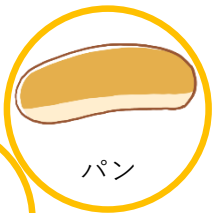
共進牧場は製造者です。

賞味期限：10℃以下 125ml

# 11がつ13にち きょうのたべもの



パスタ



パン



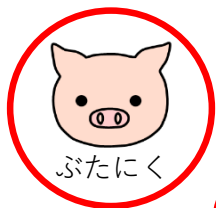
キャベツ



にんにく



ピーマン



ぶたにく



ドレッシング



パセリ



レタス



ツナフレーク



あぶら



きゅうり



にんじん



たまねぎ

