

きょうのこんだて

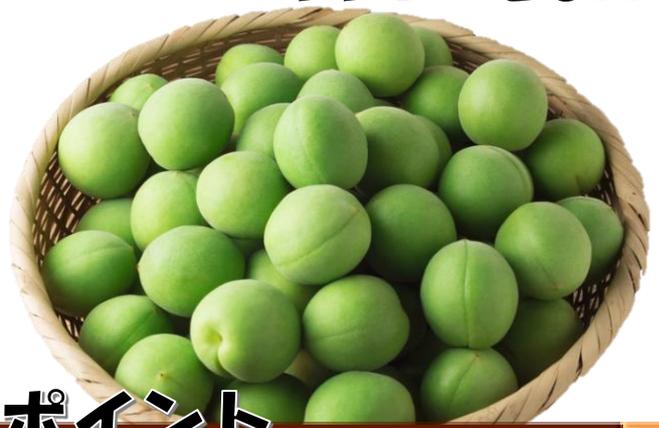
11がつ26にち

ごはん

ぶたじゃが

ぼらのうめこんぶに

おひたし



きょうのポイント

梅

写真の梅は緑色で「青ウメ」と呼ばれます。追熟する果実(木からとった後も成長し続ける果実)なので置いておくと黄色く柔らかくなっていきます。有機酸と言ってとても強い酸味(酸っぱさ)をもっているため、梅干しを食べたときの酸っぱさはこの成分が原因です。この酸味は疲労回復や食欲増進の作用があるとされています。



ほねにきをつけてたべよう



ゆっくり
よくかんで
たべよう



11がつ26にち きょうのたべもの



こんぶ



ぶたにく



ぼら



さとう



じゃがいも



あぶら



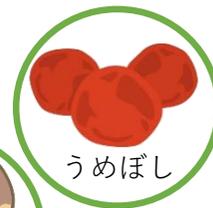
ごはん



こまつな



はくさい



うめぼし



しいたけ



たまねぎ



にんじん

