

きょうのこんだて

12がつ5にち

ごはん
もずくじる
きりぼしだいこんのいためもの
わふうじゃがばたー



きょうのポイント

もずく

もずくは古くから全国各地で食べられてきた海藻の仲間です。沖縄地方では昔からもずくを三杯酢で食べてきたため、酢のりとも呼ばれています。このもずく類は多くの種類があり、その中で主に食用とされているのは6種類で国内で産業的規模の洋食は、沖縄だけが成功しています。今日は酢の物ではなく、お汁に入れています。たくさん食べてくださいね。

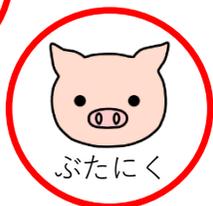
ゆっくり
よくかんで
たべよう



12がつ5にち きょうのたべもの



もずく



ぶたにく



マーガリン



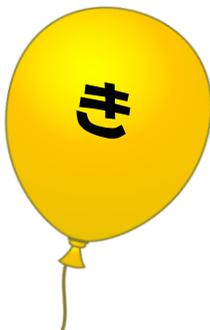
さとう



あぶら



ごはん



じゃがいも



たまねぎ



あおねぎ



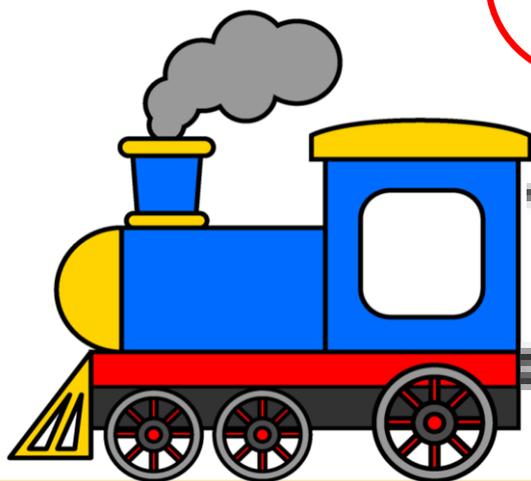
しろねぎ



にんじん



だいこん



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