

きょうのこんだて

1がつ16にち

ごはん
こーんすーぱ
あげぎょうざ
もやしのはなむる



きょうのポイント

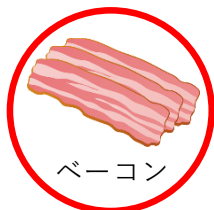
ニラ

ねぎの仲間の緑黄色野菜です。黄ニラはニラに光を当てずに栽培したものです。原産地は東南アジア、中国、日本など断定されていません。古事記にも記載されているほど古くから食されてきた野菜です。延喜式には、栽培方法も記載されているそうです。名前の由来は、「うまい」という意味の「美辣」からとられたそうです。中華料理によく使われていますね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



1がつ16にち きょうのたべもの



ベーコン



ぎょうざ



こんぶ



ごまあぶら



あぶら



さとう



ごはん



にんじん



きゅうり



もやし



ニラ



とうもろこし



しろねぎ

