

きょうのこんだて

2がつ27にち

ごはん

ばちじる

ちきんなんばん(たるたるそーす)

こんぶあえ



きょうのポイント

昆布

国内では北海道沿岸が有名です。収穫が一番盛んになるのは、7月上旬から9月上旬にかけてです。体の調子を整えてくれる栄養素がたくさん入っています。なぜ昆布と言われるようになったのか。

古名ヒロメ(広布)の音読みでコーブとなったという説、アイヌ語で海藻をコンブというのに基づいたという説などがあります。

栄養満点です。しっかり食べよう！

ゆっくり
よくかんで
たべよう



2がつ27にち きょうのたべもの

