



ランチメール

2がつとおか きょうのこんだて

ごはん ししゃものひもの
とりにく^いとだいずのうまに のっぺいじる
ぎゅうにゅう



のっぺいじるとは、^{きせつ}季節の^{やさい}野菜を
入れた ^{しる}とろみのある汁の^いことです。
とろみをつけることで冷めにくく

なるので、^{じき}さむい時期に^{からだ}体があたたまるおいしい
汁^{しる}ものです。きょうは ^{けんさん}かながわ県産のだいこん や
しょうなん^{ちく}地区でとれた さといもなど たくさんの
^{やさい}野菜や^ぐ具がはいっています。ダシは ^{てま}サバぶしと
にぼし からていねいにとるなど、手間をかけて
つくりました。おいしくいただきます。

あたまからしっぽまでほねごと
たべられる ししゃも にはカルシウムが
たっぷりです。よくかんでたべましょう!

