

ランチメール

2がつ よっか きょうのこんだて

ごはん やきのり おでん

にびたし ぎゅうにゅう

のり

おにぎりに^か欠かせないのりは、昔から^{むかし}
日本^{にほん}で食^たべられてきました。のりは
海^{うみ}のワカメやひじきと同じ「海^{うみ}そう」の

なかまで、骨^{ほね}や歯^はをつよくする カルシウムや
貧^{ひん}血^{けつ}をふせぐ はたらきをする 鉄^{てつ}分^{ぶん}がたくさん
はっています。ほかにも おなか^{なか}の中をそうじ
してくれる 食物^{しょくもつ}せんい や ビタミンもふくまれて
います。きょうは 神奈川^{かながわ}県^{けん}産^{さん}の のりです。

ごはんといっしょに美味しくいただきます。

おでんのだいこん、
にびたしのもやし も
かながわけんさんです

