

ランチメール

きょう

今日のこんだて

12.12

・ざっこくごはん ・ししゃものひもの
・じゃがいもの きんぴら ・かきたまじる ・牛乳^{ぎゅうにゅう}

きょうのごはんには、お米^{こめ}のほかに、もち米^{ごめ}・
麦^{むぎ}・きび^{はい}が入っています。きびや大麦^{おおむぎ}などの
こくもつを「雑^{ざっ}こく」といい、ビタミンや食^{しょく}もつ
せんいがお米^{こめ}より多^{おお}くふくまれています。
白^{しろ}いお米^{こめ}がき^{むかし}ちょうだ^たった昔、よく食^たべられて
いましたが、最^{さい}近^{きん}では健^{けん}康^{こう}によいことから
注^{ちゅう}目^{もく}されるようになりました。よくかむと、
い^{しょう}ろ^{かん}ろな食感をたのしむことができます。

じゃがいもとこまつなは
ふじさわ産^{さん}です！

