

ランチメール

きょう

今日のこんだて

9.25

・ごはん ・ふりかけ ・とりにくと
だいずのうまに
・みそしる ・ぎゅうにゅう

だいずは「^{はたけ}畑の^{にく}肉」といわれるほど、^{にく}お肉に
^ま負けな^よい^{おお}いたんぱくし^{きん}つが^{にく}多く
ふくまれています。たんぱくし^{きん}つは^{きん}筋肉や
か^けみの毛、ツメなど、^{からだ}体の^ぶいろいろな^ぶ部分を
^{つく}作っている。とても大切^{たい}な^{せつ}栄^{えい}ようそです。

だいずは、^{あぶら}きょうも^{つか}使っている。しょうゆや
みそ、^{あぶら}油あ^わげの^{しよく}もとにもなっている。
和食^{しよく}にはなくてはならない^{しよくざい}食材です。

だいずは あかどんの
なかまの たべもの。
じょうずにはしを
つかってね。

