

ランチメール

きょう

今日のこんだて

9.19

- ・ごはん
- ・カレーにくじゃが
- ・いそかあえ
- ・ぎゅうにゅう

うみ

にほん

海にかこまれている日本では、わかめやのり、

ひじきやこんぶなどいろいろな海そうが

とれます。海そうには、^{かい}血管^{けっかん}を丈夫^{じょうぶ}にしたり、

^{ほね}骨^{つよ}を強くしたり、けんこうによいはたらきが

^{おお}多く、^{ながい}長生きする人^{ひと}は海そうをたくさん

^た食べていることがわがっています。

きょうは、いその^{かお}香り^{かん}を感じられるのりを

やさいとあえた「いそかあえ」をつく^{つく}を作りました。

もやしは

かながわけんさんです。

