

ランチメール

きょう

今日のこんだて

9.12

- ・こまつなチャーハン・アーモンドフィッシュ
- ・とうふスープ・ぎゅうにゅう

こまつなは ^{きゅうしょく}きゅうしょく でよく使う ^{やさ}やさいの
1つです。東京の ^{こまつがわ}小松川 ^{ちいき}ちいき で作られて
いたことから「^{こまつな}小松菜」の名前 ^{なまえ}がつきました。
見た目 ^めがにている ^{ほうれん}ほうれん草とくらべ、
^{ほね}骨や ^は菌を丈夫にする ^{カルシウム}カルシウムや ^{ひんけつ}貧血を
よぼうする ^{てつぶん}鉄分が ^{たくさん}たくさん ^{ふくま}ふくまれて
います。きょうは ^{こまつな}こまつなが ^{たっぷり}たっぷり
^{はい}入った ^{こまつな}こまつな ^{チャーハン}チャーハンです。

アーモンドフィッシュは、
よくかんで ^た食べよう！

