

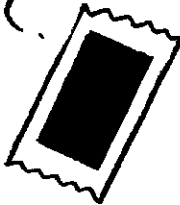
ランチメール

きょう

今日のこんだて

6.27

- ・ごはん ・やきのり ・かきたまじる
- ・ぶたにくとやさいのにももの ・牛乳^{ぎゅうにゅう}

のりは、わかめやコンブと同じ、海^{うみ}の中で
そだつ^{かい}海そうのなかまです。やきのりは、
かんそうさせたのりを焼^やいたもので、
パリッとした食感^{しょっかん}がたのしめます。
そのまま食^たべたり、ごはんにまいて
おにぎりやおすしにもつかわれます。
たんぱくしつやカルシウム、おなかを
そうじしてくれる「食^{しょく}もっせんい」など、
えいようが
たくさん
つまっています。

きょうのやきのりは、
かながわけんさん
です！

