

# ランチメール

きょう

今日のこんだて

5.27

- ・ごはん
- ・カレーにくじゃが<sup>ぎゅうにゅう</sup>
- ・きゅうりのかおりづけ
- ・牛乳

きょうは、ふじさわ市内でとれた<sup>しない</sup>  
新<sup>しん</sup>せんなきゅうりを、しょうゆや  
しょうがで<sup>あじ</sup>味つけした「きゅうりの  
かおりづけ」です。きゅうりには  
<sup>すいぶん</sup>水分がたくさんあり、<sup>からだ</sup>体を<sup>ひ</sup>冷やす  
はたらきがあるので、あつい<sup>ひ</sup>日の  
<sup>すいぶん</sup>水分ほきゅうに<sup>やさい</sup>ぴったりの野菜  
です。生<sup>なま</sup>のまま<sup>た</sup>食べることが  
<sup>おお</sup>多いですが、きょうのように<sup>かねつ</sup>加熱  
してもおいしくいただけます。

