

ランチメール

きょう
今日のこんだて

5.21

- ・ちゅうかどん
- ・わかめスープ
- ・れいとうみかん
- ・牛乳^{ぎゅう にゅう}

わかめには、おなかのちょうしをよくする
「しょくもつせんい」や、ほね^{ほね}や^はは^はを
じょうぶにする「カルシウム」がほうふです。
また、わかめのヌルヌルには、病^{びょう}気^きや
べんぴをよぼうするはたらきがあります。
日本人^{にほんじん}が古^{ふる}くから食^たべてきた海^{かい}そうです。
きょうは藤沢^{ふじさわさん}産のこまつなと
いっしょにスープに入^{はい}っています。



★ちゅうい★
ちゅうかどんにはいっている
うずらのたまごはよく
かんでたべてね！

まるのみすると、キケンです。

