

ランチメニュー

6/12

きょう 今日のこんだて

・じゃこごはん

ぶたにく

やさい

にもの

・煮びたし

ぎゅうにゅう

・豚肉と野菜の煮物

・牛乳

きょう

はい

今日はちりめんじゃこが入った、じゃこごはんです。

きぬおりもの

「ちりめん」とは、ちぢれた絹織物のことで、

ちい

さかな

あらわ

「じゃこ」とは、小さな魚を表しています。

るい

こ

いわし類の子どもを「しらす」といい、

しおみず

に

かん

しらすを塩水で煮つめ、乾そうさせたものが

ちりめんじゃこです。

すいぶん

すく

ぶん

水分が少ない分、カルシウムや

ビタミンDがとても

おお

た

多い食べものです!

ちい
小さなからだに
えいよう
栄養たくさん!

いわしの
あか
赤ちゃん
だよ

