

ランチメニュー

6/14

きょう 今日のこんだて

り きゅう じる

- ・ごはん
- ・ふりかけ
- ・利休汁
- ・あじの干物
- ・牛乳

きょう ひもの ひもの
今日はあじの干物です。干物にすると、
み せいぶん つく
うま味成分が作られたり、ビタミンなどの
えいよう そ ふ よ
栄養素も増えたりと良いことがあります。
おな さかな ほね
みなさんと同じように、魚にも骨があります。
じょうず て つか ほね
上手にはしや手を使って骨をとりながら、
よくかんで食べましょう。

