

# きゅうしょくつうしん

5月24日(火)

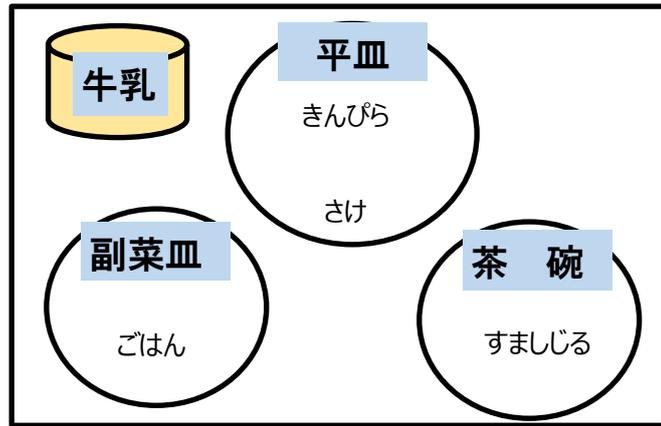
ごはん

だいこん じる  
大根のすまし汁

さけ いろどり  
鮭の彩 あんかけ

ごもく  
五目きんぴら

ぎゅうにゅう  
牛乳



こんさい つち う ぶぶん た やさい よ な こんさい  
根菜とは、土に埋まっている部分を食べる野菜の呼び名で、「根菜類」  
よ すいぶん すく おお かねつ あま ま  
とも呼ばれます。水分が少なめでかたいものが多く、加熱すると甘みを増  
します。

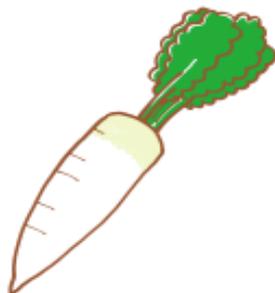
か えき で しょうかきゅうしゅう  
よく噛むとだ液がたくさん出て、消化吸収がよくなります。

きょう じる だいこん ごもく つか  
今日は「すまし汁」に大根を、「五目きんぴら」にごぼうとにんじんを使  
っています。

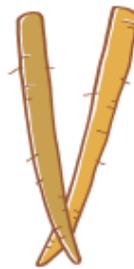
か あじ た  
しっかり噛んで味わって食べましょう。



にんじん



だいこん



ごぼう