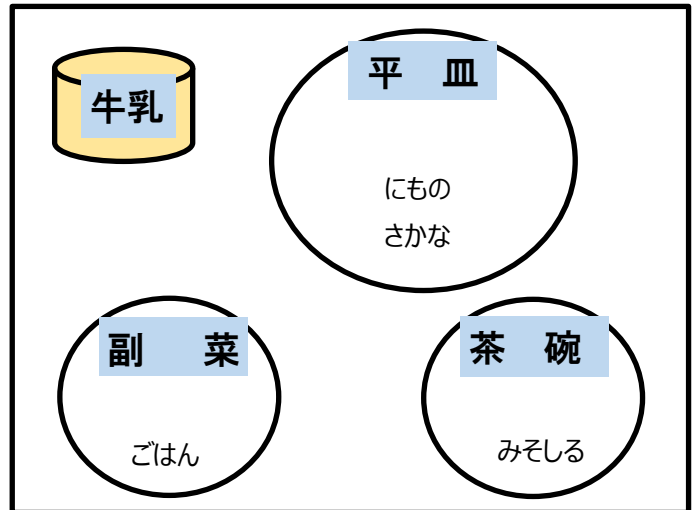


# きゅうしょくつうしん

7月8日(金)  
ごはん  
なめこのみそ汁しる  
さばのたつた揚げ  
きほだいこんにもの  
切り干し大根の煮物  
ぎゅうにゅう  
牛乳



むかしにほんた わしょく わしょく つく いちばん  
昔から日本で食べられてきた和食。おいしい和食を作るためにも一番  
だいじ  
大事なのが、「だし」です。みそ汁や煮物などのおいしさの決め手は、「か  
ぶし  
つお節」や「こんぶ」などの食材から、うま味たっぷりのだしがとれてい  
しよくざい  
るかどうかで決まるといわれています。

きょう  
今日のなめこのみそ汁には、「かつお節」とでしっかり「だし」をとって  
います。

みかん  
だしのうま味を感じながらしっかり食べましょう。

