

# きゅうしょくつうしん

1月13日(金)

• ゆかりごはん (大根葉入り)

• 生揚げの中華煮

• ごまあえ

• みそ汁 (じゃがいも・キャベツ)

• 牛乳



平皿

あまずあえ  
中華煮

副菜皿

ゆかりごはん

茶碗

みそ汁

野菜は、体の調子を整える働きをします。調子を整えるとは、  
病気を防いだり、肌を丈夫にしたり、お腹の調子を整えたりするこ  
とです。野菜をしっかり食べることで、私たちは病気に負けない丈夫  
な体を作ることができます。苦手な人も、自分の体のために食べる  
ようにしましょう。

