

ランチメニュー

9/22

こんげつ がつ ぼう せい げつ かん
今月9月は防災月間です。☺

さい きん たいふう おお あめ
最近も台風や大雨がありましたね。

ぼうさい たいせつ かんが
「防災の大切さを考えよう」という

かげつ せいかし ぼう ぞんしやく
1ヶ月です。昔から保存食としてつくられて

かん ぶつ れいぞう こん つか
きた乾物は、冷蔵庫が使えなくても

なが あいだ ぼうぜん ぼうさい やく だつ しょくざい
長い間保管できる、防災に役立つ食材

ほ たい ほう ひかり
です。干すことで太陽の光を☺

えい じょう ま ま ぼ
あびて、栄養も増します。切り干し

たい こん なが たい こん
大根は生の大根より、カルシウムが

やく ばい
約20倍あります！

ひ じょうろ から おうち に
日ごろからおうちに

じゅん び
準備しておきましょう。

