

★ ランチメール ★

こんしやう ぜん しやく ちゆう さ しやう かん 11/28
今週は残食調査週間です。

す のこ 手え ひとくろ
「好きじゃないから残そう」とする前に、一口
た ひとくろ
食べてみましょう。その一口がみなさんの
えい ぶう た のこ へ
栄養になり、食べ残しが減ることにも
つながります。😊

まほう くろ かん こく ぞう に
今日は黒ごまあんぱん・韓国雑煮です。

あずき に くろ い
小豆を煮たあんに黒ごまを入れた
くろ ふう み たの
黒ごまあんは、ごまの風味を楽しめます。

パンにはさんで食べてみましょう。

かん こく ぞう に しらたま ほうい
韓国雑煮には、もちもちの白玉が入って

います。もち米からできた白玉粉に水を

くわ まる
加えてこね、丸めてゆでると、もちもちの
しらたま
白玉ができあがります。😊😊