

ランチメール

きょう 今日のこんだて

6.4

- ・じゃこごはん
- ・ちくぜん煮
- ・いそかあえ
- ・牛乳

じゃこごはんのじゃこは、いわしの子どもこの「しらすしおみず」を塩水にで煮て乾かんそうさせたものです。カルシウムがぎゅちいっとつまみった小さな身はかたいので、しっかりかんで食べたましょう。ほかにちくぜん煮だいずのたけのこや大豆やごぼういそかあえのもやしなど、よくかんで食べたてほしい食材しよくざいがたくさん入はいったこんだてです。味あじわっていただきましょう！

