

# ランチメール

きょう 今日のこんだて

6.6

ざっこくごはん ・ ししゃもの干物  
だいず ごもくに しる ぎゅうにゅう  
大豆の五目煮 ・ みそ汁 ・ 牛乳

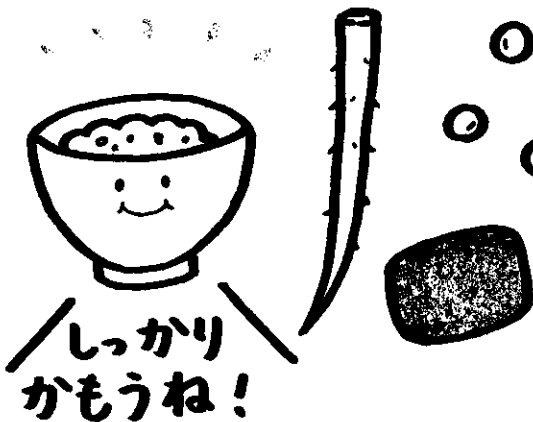
きょう 今日  
今日はカミカミメニューがたくさんです。

ざっこくごはんにはもち米やきびが  
はい 入っているのです。よくかむといろいろな

しょっかん 食感がします。まるごと食べるししゃも

の干物もしっかりかんで

いだだきましょう！ 大豆やこんにゃく、



しっかり  
かもうね！

ごぼうもかみごたえ  
のある食べ物ですね。  
ゆっくりかんで、  
わしょく あじ  
和食を味わいましょう。