

# ランチメール

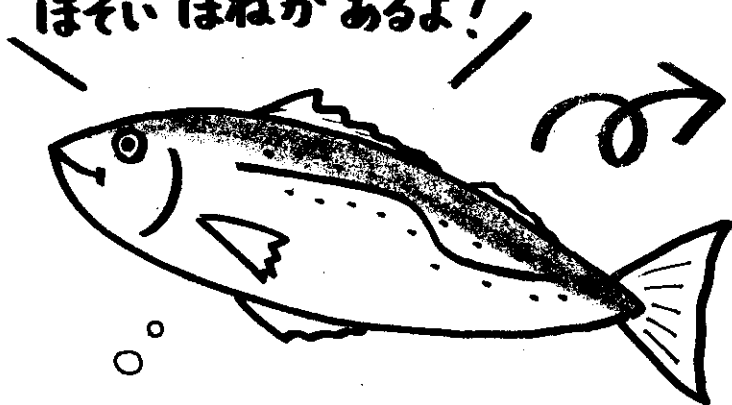
きょう 今日のこんだて

6.13

- ・ごはん
- ・ふりかけ
- ・ぶたじる
- ・あじの干物ひもの
- ・牛乳ぎゅうにゅう

きょう 今日ひものはあじの干物ひものです。干物ひものにすると  
うま味成分みせいぶんが作つくられたり、ビタミンなどの  
栄えい養ようがふえたりと良いよことがあります。  
みなさんと同じように、魚さかなにも多おほくの骨ほねが  
ありあります。はしてや手てを上手じょうずに使用つかいながら  
骨ほねをとって、よくかんで食かべましょう！

ほそいほねがあるよ！



うまく  
たべられる  
かな？