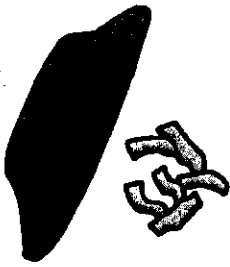




ランチメール

3がつとおかきょうのこんだて

ごはん すきやきに
おかかあえ ぎゅうにゅう



おかかあえの「おかか」とは、かつお節^{ぶし}を
うすくけずった^{ぶし} けずり節^{ぶし}のことです。

しょうゆと和^あえておにぎりの具^ぐにしたり、

お好み^{この}やきや たこやきの上^{うえ}にも のっていますね。

そもそも かつお節^{ぶし}とは、お魚^{さかな}のかつおを煮^にて、よく
乾^{かん}そうさせてつくる日本^{にほん}の伝^{でん}とうてきな食^たべものです。

「イノシン酸^{さん}」という うまみ成分^{せいぶん}がつまっているので、
きょうのように野菜^{やさい}とあえると、おいしく食^たべられます。

かつおには、筋肉^{きんにく}や血液^{けつえき}など みなさんの体^{からだ}のもとを
つくる たんぱくしつが たくさんふくまれています。

きゅうしょくものこり！しゅうかん！
きょうも たくさんたべてくださいね。

