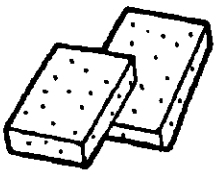


ランチメール

3がつ11にち きょうのこんだて

ソフトめん かきたまうどん
まめまめみそまめ きよみ ぎゅうにゅう



まめまめみそまめ ^{だいず}に大豆といっしょに
^{はい}入っている ^{しかく}四角いものは「こうやどうふ」と
いいます。とうふを ^{かん}こおらせ、乾そうさせて
つくる ^{ほぞん}保存食品 ^{しょくひん}です。 ^{ふゆ}むかし、さむい冬にとうふを
^{そと}外におきっぱなしにしてしまったことから、ぐうぜん
できたといわれています。そのままではとてもかたくて
^た食べられません ^{みず}が、水にひたすとスポンジのように
^{みず}水をふくんでやわらかくなります。 ^{ほね}骨 ^はや歯をつよく
してくれるカルシウムや、クラクラするのをふせぐ
^{てつぶん}鉄分 ^{えい}など、栄養がたくさんつまっています。

^{こんねんど}今年度さいごのめんは かきたまうどんです。
いろいろな具ざいと たっぷりのたまごをつかいました。
こまつなは ^{ふじさわ}さんです!

