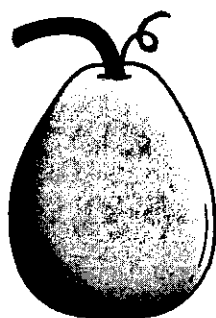


# ランチメール

4がつ 24か きょうのこんだて

じゃごごはん なまあげとやさいのそぼろに  
かんぴょうのたまごとじじる ぎゅうにゅう



かんぴょうは「ゆうがお」という植物の<sup>しょくぶつ</sup>  
実<sup>み</sup>をヒモのようにうすくむいて、よく  
かんそうさせた<sup>た</sup>食べものです。おなかの  
なかをそうじしてくれる「しょくもつせんい」

がたくさんふくまれています。おすしの具<sup>ぐ</sup>にしたり、  
煮物<sup>にも</sup>などにつかわれます。日本国内<sup>にほんこくない</sup>でつくられる  
かんぴょうのほとんど<sup>やく</sup>（約98%）は栃木県産<sup>とちぎけんさん</sup>で、  
栃木県<sup>とちぎけん</sup>の有名な特産品<sup>ゆうめい とくさんひん</sup>です。夏<sup>なつ</sup>には、うすくむいた  
ゆうがおの実<sup>み</sup>を外<sup>そと</sup>に干<sup>ほ</sup>して、たいようの光<sup>ひかり</sup>で乾<sup>かわ</sup>かす  
ようすが見<sup>み</sup>られるそうです。

きょうは汁<sup>じる</sup>の中<sup>なか</sup>にいれました。  
どれがかんぴょうか、さがして  
みてください。

