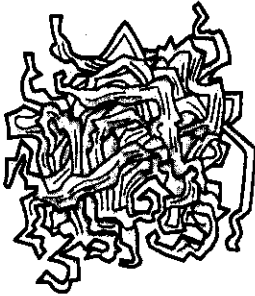




ランチメール

5がつ 11にち きょうのこんだて
 ごはん ししゃものひもの
 きりぼしだいこんと ひじきのいりに
 ぶたじる ぎゅうにゅう



きりぼしだいこんは ^{なま}生のだいこんを
 ほそく^き切り、かんそう^ほさせてつくる保ぞん
^{しょくひん}食品です。だいこんを^ほ干すと^{すいぶん}水分が
 とんで、^{えい}栄養がギュッとこくなります。

^{なま}生のだいこんと^{くら}比べて^{なんばい}何倍も^{おお}多くのカルシウムや
^{しょくもつ}食物せんい、^{えい}ビタミンなどが^{ふく}ふくまれている^{えい}栄養が
 たっぷりです。たい^{ひかり}ようの光をあびてかんそうさせる
 ことで、あまみも^ふえます。しゃき^{しょっかん}しゃきの食感をよく
 かん^{あじ}で味わいましょう。

しるの だいこんは
 ふじさわさん です



ししゃも にも
 カルシウムはたくさん!
 しっかりかんで
 たべましょう

