

# ランチメール

5がつ 13にち きょうのこんだて

ソフトめん ごもくうどん  
よもぎだんご プルーン きゅうにゅう



よもぎは<sup>の</sup>はら<sup>ら</sup>などに<sup>は</sup>生える<sup>しょくぶつ</sup>植物です。  
<sup>はる</sup>春になると<sup>わかば</sup>若葉をつんで<sup>ゆ</sup>ゆでてから  
<sup>き</sup>生地<sup>じ</sup>にねりこんで、<sup>くさ</sup>おだんご<sup>もち</sup>や草もちに  
して<sup>た</sup>食べ<sup>かお</sup>ます。よもぎの<sup>かお</sup>香りと、きれいな  
<sup>いろ</sup>みどり色<sup>はる</sup>が<sup>き</sup>春<sup>せつ</sup>の<sup>かん</sup>季節を感じさせられます。

むかしは<sup>た</sup>食べる<sup>い</sup>だけではなく、<sup>つか</sup>かんそう<sup>つか</sup>させてから  
おふろに<sup>い</sup>入れたり、<sup>えい</sup>くすり<sup>えい</sup>としても<sup>てづく</sup>使われて<sup>あず</sup>きました。  
よもぎは「<sup>じょおう</sup>ハーブの女王」とよばれるほど、<sup>えい</sup>栄<sup>えい</sup>ようも  
たくさん<sup>あず</sup>ふくま<sup>あ</sup>れています。きょうは<sup>てづく</sup>手作りの<sup>あず</sup>あずき  
あんといっしょに<sup>あ</sup>たべる<sup>あ</sup>よもぎだんごです。  
よもぎの<sup>ふうみ</sup>風味<sup>かん</sup>を感じながら<sup>あ</sup>いただき<sup>あ</sup>ましょう。  
おだんごは<sup>あ</sup>しっかり<sup>あ</sup>かんで<sup>あ</sup>ください<sup>あ</sup>ね。

あつい日がおおくなってきましたね。  
しっかりたべて、  
ごごも げんきにすごしましょう。

