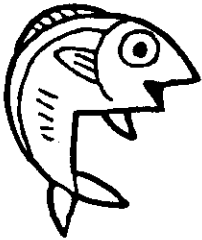




ランチメール

5がつ 18にち きょうのこんだて

ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ
ゆでやさい ちゅうかたまごスープ
ぎゅうにゅう



「ヤンニョムカンジャン」とは、かんこく
語でヤンニョム(あわせ調味料) +
カンジャン(しょうゆ)をいみする、

あま辛い しょうゆダレです。しょうが や ニンニク、
とうがらしなどがはいっていて、やいた魚にかけて
たべるとおいしく、ごはんもすすむ味つけです。

きょうの魚は さば という青魚です。せなかが青い
青魚には、血えきをサラサラにしたり、記おく力を
よくしてくれるはたらきがあります。さばのほかにも
イワシやアジ、サンマも青魚のなかまです。

さかなが にがてな人も、チャレンジ
してみましょう。

キャベツは
ふじさわさんです

