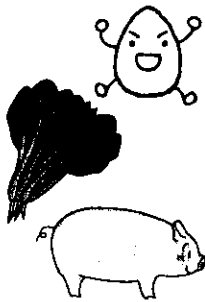




ランチメール

5がつ 22にち きょうのこんだて

ツアイファン アーモンドフィッシュ
とうふスープ ぎゅうにゅう



ツアイファンは ^{しゃんはい}上海でよく ^た食べられて
 いる ^たたきこみごはんです。「ツアイ」は
 やさい、「ファン」は ^さごはんを指して
 いて、こまかく切った ^き青菜や ^{あおな}ぶた肉が
 はいっています。青菜とは、^{あおな}葉っぱが ^はみどり色の
 やさいです。日本では ^{にほん}むかしから ^{あおいろ}青色を ^{いろ}みどり色と
 よぶことがあります、こまつな や ^{あおな}ほうれんそうなどが
 青菜のなかまです。きょうの青菜は、^{あおな}ふじさわにある
 「まめっば ^{のう}農えん」という畑で ^{はたけ}とれた ^{しんせん}な
 こまつなです。こまつなは ^{てつぶん}ほうれんそうよりも、
 カルシウムや鉄分が ^{てつぶん}たくさん ^{てつぶん}ふくまれています。
 おいしくいただきますよ。



とてもりっぱな
こまつながとどきました

