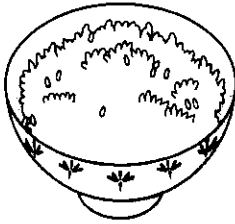




ランチメール

6がつ ここのか きょうのこんだて

ごはん ふたにくとやさいののもの
きりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅう



きゅうしょくでは 1しゅうかんの^{なか}中で、
ごはんの^ひ日・パンの^ひ日・めん^ひの^ひ日
がありますね。ごはんやパン、めんは
みなさんが^{げんき}元気に^{うご}動くための あたまと

^{からだ}体のエネルギーになります。エネルギーが^た足りなくなると、すぐにつかれたり あたまがボーっとしたりして、じゅぎょうに^{しゅうちゅう}集中できなくなってしまいます。

ごはんは ^{にほん}日本で^たむかしから食べられてきました。
おいしいお米をつくるために、^{こめ}のうかさんが^{だいじ}大事に
^{そだ}育てます。いねが^{きいろ}黄色くなった^{あき}秋に ^{しゅう}収かくするまで、
^{げつ}6ヶ月くらいもかかります。た^てくさんの^{てま}手間と^{じかん}時間を
かけて、お米はできているのですね。

かんしゃして いただきますよ。



きょうの にんじんは
かながわけんさん、
キャベツとこまつなは
ふじさわさんです

