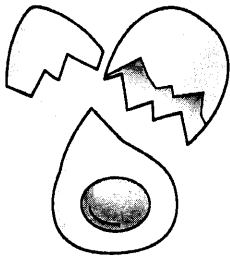


ランチメール

6がつ とおか きょうのこんだて

ソフトめん かきたまうどん
まめまめみそまめ ぎゅうにゅう

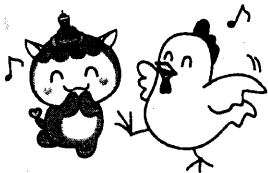


きょうの めんりょうりは かきたまうどん
です。「かきたま」とは、とろみのついた
しるに、といた たまごを入れたものです。
とろみをつけることで、たまごがしるの

した
下にしずまずに ふんわりと きれいに^{ひろ}広がります。

たまごには ^{からだ}体をつくる たんぱくしつ や ビタミンなど
とてもたくさんの^{えい}栄養が つまっているので、「^{かんぜん}完全
^{えい}栄養^{しょく}食」とよばれることもあります。ですが、ビタミン
C と ^{シー}食^{しょく}もつせんいは ふくまれていないので、やさいと
いっしょに^た食^{しょく}べると バランスがバッチリになります。

きょうの しるには、たっぷりのたまごと いろいろな
やさいが^{はい}入っています。めんといっしょにたくさん
^た食^{しょく}べてくださいね。



きょうの にんじんは
かながわけんさんです

