

きゅうしょくつうしん



がつ にち すい

【5月28日（水）のこんだて】

★じゃこわかめごはん ★ぎゅうにゅう

★にくじゃが ★おかかばいにくあえ

きょう

今日のサラダのドレッシングに使った

つか

うめ

「梅」には、すっぱさのもと「クエン酸」

さん

はい

が入っています。このクエン酸には、体

さん

からだ

こうか

のつかれをとる効果があります！