

きゅうしょくつうしん



がつ にち げつ

【1月19日（月）のこんだて】

★しょうゆラーメン ★ぎゅうにゅう

★わかめとツナのあえもの ★おまめかりんとう

「わかめとツナのあえもの」の切り干しだいこ
んや「お豆かりんとう」の大豆は、どちらもかみご
たえがあります。食べるスピードが早い人は、
よくかんで食べていますか？

きょう さむ にち あたた しょくじ た からだ
今日も寒い1日です。温かい食事を食べて、体
を温めましょう。