

きゅうしょくつうしん



がつとお か きん

【4月10日（金）のこんだて】

★ごはん ★^{ぎゅうにゅう}牛乳 ★のりのつくだに

★^{なまあ}生揚げと^{やさい}野菜の^にうま煮 ★みそドレサラダ

からだ ちょうし ととの えいようそ はい
のりには、体の調子を整える栄養素がたくさん入

うみ やさい よ
っていて「海の野菜」と呼ばれています！

きょう つか つく
今日は、その「のり」を使ってつくだにを作りました。