

# きゅうしょくつうしん



【11月29日（水）のこんだて】

★和風<sup>わふう</sup>きのこ<sup>すば</sup>スパゲティ<sup>げてい</sup> ★牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

★りんご<sup>さらだ</sup>のサラダ ★黒砂糖<sup>くろざとう</sup>蒸しパン<sup>むぱん</sup>

今日は旬<sup>きょう</sup>の「きのこ<sup>しゅん</sup>」と「りんご<sup>つか</sup>」を使った  
きゅうしょくです♪サラダ<sup>さらだ</sup>のりんごは「臭<sup>く</sup>」と「  
ドレッシング<sup>どれっしんぐ</sup>」両方<sup>りょうほう</sup>に入っています。生活<sup>はい</sup>して  
いる土地<sup>とち</sup>に実<sup>みの</sup>る旬<sup>しゅん</sup>の食材<sup>しょくざい</sup>は、力強<sup>ちからづよ</sup>いもの  
になります。旬<sup>しゅん</sup>の食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>を意<sup>い</sup>識<sup>しき</sup>しましょう。