

きゅうしょくつうしん



【12月14日（木）のこんだて】

★^{むぎ}麦ごはん ★^{ぎゅうにゅう}牛乳 ★^やちぐさ焼き

★^{やさい}野菜のおひたし ★^{とんじる}豚汁

「^{むぎ}麦」は昔から大切な穀物として、^た食べられて
いました。「^{この}お好み焼き」や「^やうどん」を作る「^{つく}小麦粉」
も^{むぎ}麦の仲間です。今日の^なきゅうしょくは「^{むぎ}麦ごはん」
お米に^{こめ}麦が^{むぎ}まざっています。麦には、おなかの
^{なか}中をきれいに^{しよくもつせんい}する食物繊維が^{はい}入っています。