

# きゅうしょくつうしん



## 【2月21日（水）のこんだて】

ちりびーんず はん  
★チリビーンズごはん

ぎゅうにゅう  
★牛乳

はくさいす ーぶ  
★白菜スープ

ぐれーぶぜりー  
★グレープゼリー

きょう すこ おとな ちりびーんず  
今日は少し大人のきゅうしょく「チリビーンズ  
ごはん」です♪少しからいチリパウダーを使いま  
した♪チリパウダーのようなスパイスは、料理の  
あくせんと からだ はたら  
「アクセント」や、体をあたためる働きがあり  
ます。きょう さむ ひ ぴったり  
今日のような寒い日にはピッタリですね♪