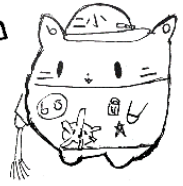




ランチ通信^{つうしん}



きょう
今日のこんだて

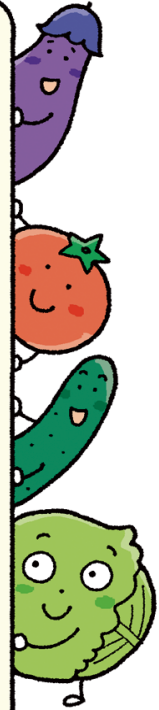
まる
・丸ごとわかめごはん

・きびなごのからあげ

にく
・肉じゃが

げんき
・元気サラダ

ぎゅうにゅう
・牛乳



げんき かどの えいこ
元気サラダは、角野栄子さんの「サラダでげんき」
で びょうき かあ つく
に出てくるりっちゃんがお母さんに作っ
てあげるサラダです。サラダに入っている材料は、エ
ネルギーのもと、からだをつくるもと、からだ ちょうし ととの
エネルギーのもと、体をつくるもと、体の調子を整える
もとになる食材が入っています。たくさん食べて、梅
雨の きの
雨を乗り切りましょう。

