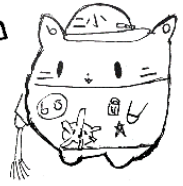




ランチ通信^{つうしん}



きょう
今日のこんだて

・ごはん

さけ しお や
・鮭の塩こうじ焼き

しる
・みそ汁

・おひたし

こだま
・くだもの(小玉すいか)

ぎゅうにゅう
・牛乳



すい^{たね}かの^た種^{からだ}を^た食^{からだ}べ^{からだ}て^{からだ}し^{からだ}ま^{からだ}っ^{からだ}た^{からだ}！^{からだ}体^{からだ}に^{からだ}よ^{からだ}く^{からだ}な^{からだ}い^{からだ}か^{からだ}も^{からだ}！
と^{しんぱい}心^{しんぱい}配^{しんぱい}す^{しんぱい}る^{しんぱい}人^{しんぱい}が^{しんぱい}い^{しんぱい}ま^{しんぱい}す^{しんぱい}が^{しんぱい}、^{しんぱい}た^{しんぱい}ね^{しんぱい}を^{しんぱい}食^{しんぱい}べ^{しんぱい}て^{しんぱい}も^{しんぱい}消^{しょうか}化^{しょうか}さ^{しょうか}れ^{しょうか}ず^{しょうか}
に^で出^でて^でし^でま^でう^での^でで^でき^でに^でし^でな^でく^でて^で大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶで^{だいじょうぶ}す^{だいじょうぶ}。最^{さい}近^{きん}は^{さいきん}種^{たね}
の^のな^のい^のす^のい^のか^のも^ので^のま^のわ^のっ^のて^のい^のま^のす^のが^の、残^{のこ}っ^{のこ}た^{のこ}種^{たね}を^{たね}か^{たね}ら^{たね}い^{たね}
り^たし^たて^た食^たべ^たる^た文^{ぶん}化^かも^{ぶんか}あ^{ぶんか}り^{ぶんか}、食^たべ^たら^たれ^たる^たす^たい^たか^たの^{たね}種^{たね}を^{たね}作^{つく}
る^{ひんしゅかいりょう}た^{ひんしゅかいりょう}め^{ひんしゅかいりょう}に^{ひんしゅかいりょう}品^{ひんしゅかいりょう}種^{ひんしゅかいりょう}改^{ひんしゅかいりょう}良^{ひんしゅかいりょう}さ^{ひんしゅかいりょう}れ^{ひんしゅかいりょう}た^{ひんしゅかいりょう}す^{ひんしゅかいりょう}い^{ひんしゅかいりょう}か^{ひんしゅかいりょう}が^{ひんしゅかいりょう}あ^{ひんしゅかいりょう}る^{ひんしゅかいりょう}そ^{ひんしゅかいりょう}う^{ひんしゅかいりょう}で^{ひんしゅかいりょう}す^{ひんしゅかいりょう}。す^{ひんしゅかいりょう}い^{ひんしゅかいりょう}
か^{すいぶん}の^{すいぶん}水^{すいぶん}分^{すいぶん}は^{すいぶん}体^{からだ}を^{からだ}冷^ひや^ひす^ひ効^{こう}果^かが^{こうか}あ^{こうか}り^{こうか}ま^{こうか}す^{こうか}。蒸^むし^む暑^{あつ}い^{あつ}季^き節^{せつ}
を^{しゅん}旬^{しゅん}の^{しゅん}す^{しゅん}い^{しゅん}か^{しゅん}を^{しゅん}食^たべ^たて^た乗^のり^の切^きり^きま^きし^きま^きし^きよ^きう^き。

