

# ランチタイム！

5月 13日（火）きょうのきゅうしょく

・ ピースごはん

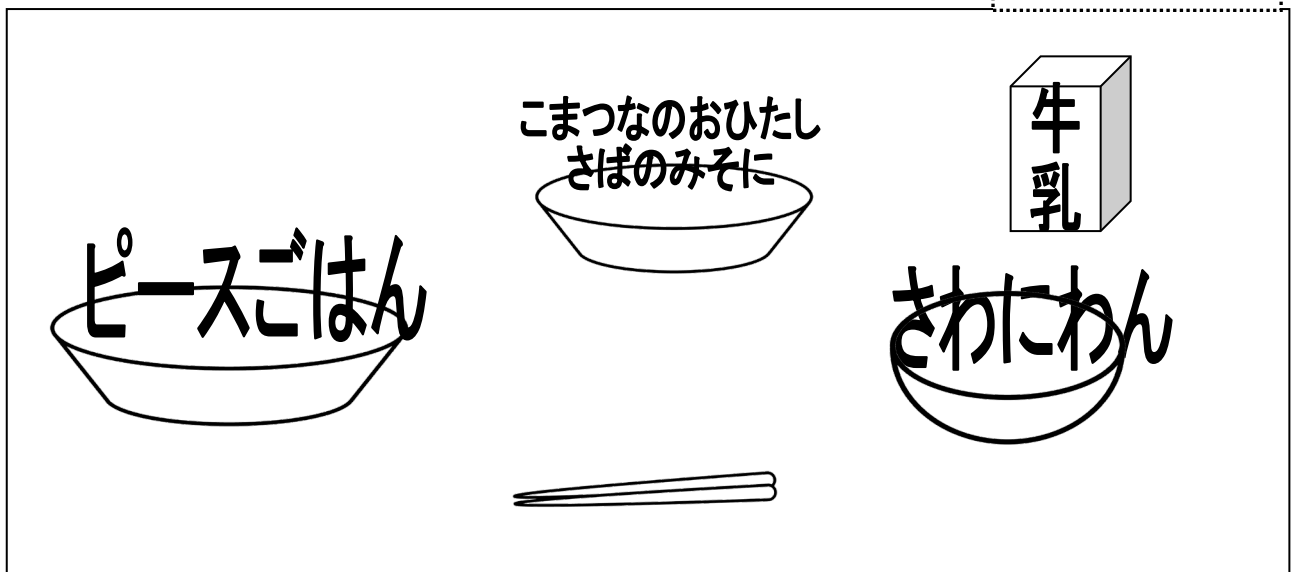
・ さば<sup>みそに</sup>味噌煮

・ 小松菜<sup>こまつな</sup>のおひたし

・ 沢煮<sup>さわにわん</sup>碗

・ 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

はいせんのしかた



グリーンピースは<sup>いま</sup>今が<sup>しゅん</sup>旬の<sup>しょくざい</sup>食材です。グリーンピースは<sup>じゅく</sup>熟す<sup>まえ</sup>前の<sup>えんどう</sup>えんどう豆<sup>まめ</sup>の実<sup>み</sup>です。お<sup>なか</sup>腹の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える<sup>しょくもつ</sup>食物繊維<sup>せんい</sup>や、<sup>からだ</sup>体をつく<sup>つく</sup>作るたんぱく<sup>しつ</sup>質<sup>はい</sup>も入っています。

普段<sup>ふだん</sup>、食<sup>た</sup>べるグリーンピースは<sup>れいとう</sup>冷凍の<sup>おお</sup>ものが多いですが、<sup>なま</sup>生のグリーンピースを<sup>ちょうり</sup>調理して<sup>た</sup>食べられるのは<sup>いま</sup>今の<sup>じき</sup>時期だけです。<sup>にがて</sup>苦手な<sup>ひと</sup>人もグリーンピースを<sup>み</sup>見る<sup>め</sup>目<sup>か</sup>が変わるかもしれません。ぜひ、<sup>しゅん</sup>旬の<sup>しょくざい</sup>食材を<sup>あじ</sup>味わって<sup>くだ</sup>下さい。

