

ランチタイム！

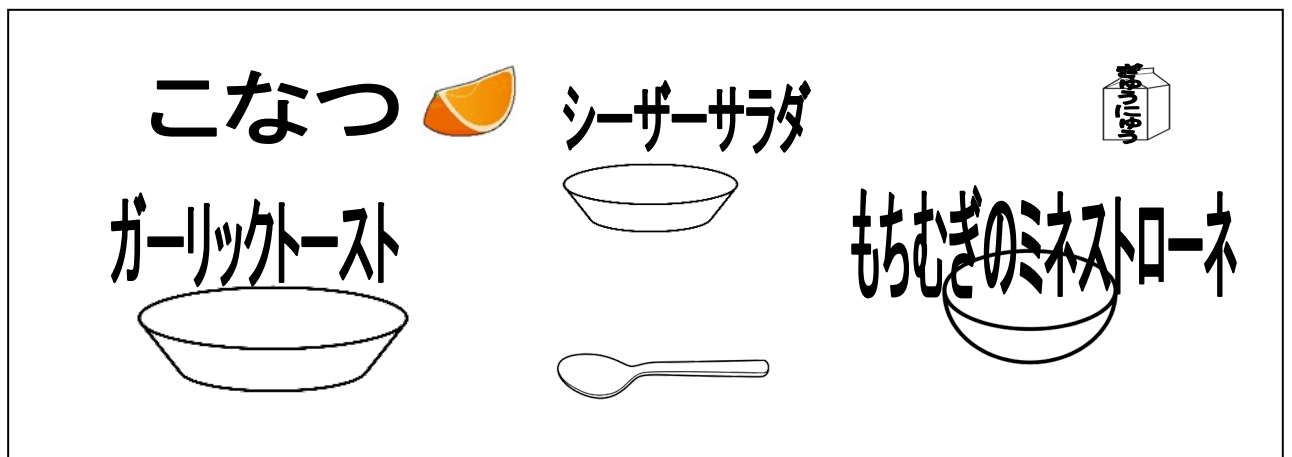
5月 29日（木）きょうのきゅうしょく

・ ガーリックトースト ・ シーザーサラダ

・ もち^{むぎ}麦のミネストローネ ・ 小^{こなつ}夏

・ 牛^{ぎゅうにゅう}乳

はいぜんのしかた



シーザーサラダはアメリカのシーザーと ^い 言 ^{ひと} う 人 が レ
タスやきゅうりやトマトなどの ^{ざいりょう} ありあわせの 材 料
で ^{つく} 作 ったサラダのことで、にんにくやチーズが ^{はい} 入 る
のが ^{とくちょう} 特徴 です。日本 ^{にほん} に ^{はじ} 初 めて ^{つた} 伝 わったサラダとも
いわれています。今日 ^{きょう} はキャベツや ^{こまつな} 小松菜 ・ ^{たま} 玉 ねぎ
が ^{はい} 入 っています。体 ^{からだ} の ^{ちょうし} 調 子 を ^{ととの} 整 えるビタミンが
とれる ^{やさい} 野菜 をたくさん ^た 食 べましょう。