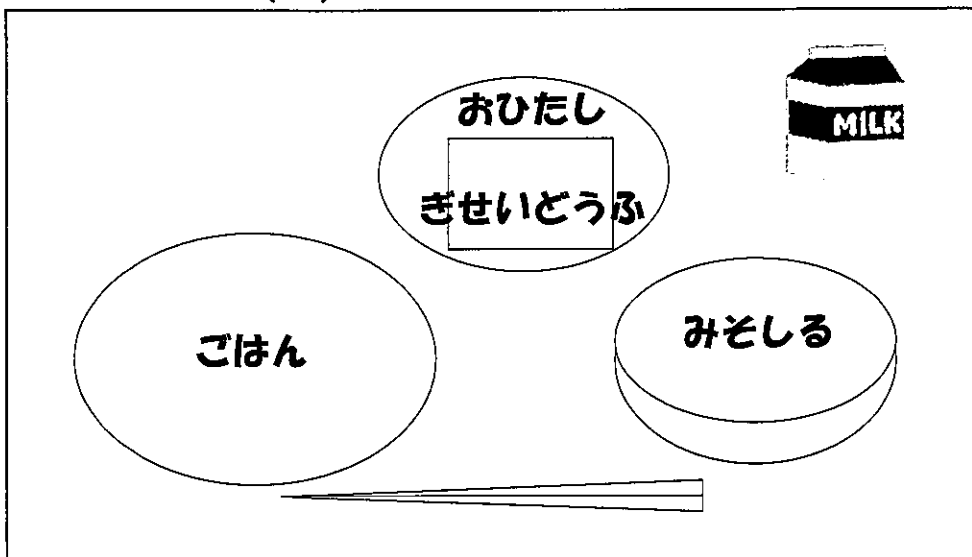


ランチタイムだよ



つるぎししよまわしよくしつ
鶴指小給食室

★ 11月21日(木) のもりつけ



★ 11月21日(木) の献立 こんだて

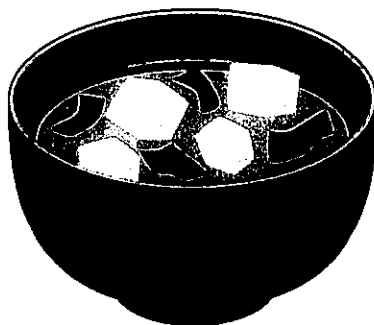
ごはん

ぎせいとうふ
擬製豆腐

ほうれんそう
ほうれん草とコーンのおひたし

みそしる
味噌汁

牛乳



きょう 今日、みそしる 『味噌汁』についての はなし お話です。

『みそしる 味噌汁』は、わしよく 和食にはかかせない ひと メニューの一つです。

かつおぶし 鰹節から だし 出汁をとることで うまみ うまみのある汁を つく 作ることができます。

だし 出汁を作ることで 『味噌汁』で使う味噌の量 りよう を減らすことができます。

これを【げんえん 減塩】といい びようきよぼう 病気予防につながります。

味噌汁は、だし 出汁で ぐざい 具材を煮るので えいよう 栄養が汁へと しる 移動します。

ぜひ、みそしる 味噌汁を飲んで えいよう 栄養を せつしゆ 摂取しましょう。