

きょう　　や　　とり　　にく　　きざ  
今日のつくね焼きには、鶏のひき肉に、刻んだ

ごぼうやにんじんなどを加えて焼き、甘辛いタレ

をかけてあります。ごぼうにはおなかの中をきれ

いにしてくれる食物繊維が豊富に含まれていま

す。歯ごたえもあるので、

よく噛んで食べましょう。





わかめごはん、ごぼう<sup>い</sup>入<sup>や</sup>い<sup>あ</sup>つ<sup>たまふ</sup>く<sup>じる</sup>ね<sup>じる</sup>焼<sup>じる</sup>き、い<sup>あ</sup>そ<sup>たまふ</sup>和<sup>じる</sup>え、玉<sup>たまふ</sup>麩<sup>じる</sup>の<sup>じる</sup>す<sup>たまふ</sup>まし<sup>じる</sup>汁