

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の野菜を混ぜ込んで焼き、

うえ　　あまから
上から甘辛いタシをかけてあります。ごぼうには、

おなかのなかをきれいにしてくれる食物繊維が

ほうふ　　ふく　　は
豊富に含まれています。歯ごたえもあるので、

か　　た
よく噛んで食べましょう。





ごはん、ごぼう^い入^やい^{はくさい}つ^{しおこんぶ}く^あね^あ焼^あき、白菜の塩昆布和え、なめこのみそ汁^{しる}