

きょう 今日のチャーハンには、にく 肉みそをのせて た 食べます。

にく 肉みそには <sup>ぶたにく</sup> 豚肉の他に、<sup>ほか</sup> にんじんやたけのこなどの野菜が <sup>はい</sup> たっぴり入っています。

トウバンジャンなどの <sup>ちゅうか</sup> 中華の <sup>ちょうみりょう</sup> 調味料で <sup>あじつ</sup> 味付けしてあるので <sup>すこ</sup> 少し <sup>から</sup> ピリ辛になりますが、<sup>から</sup> 辛みには <sup>あたた</sup> 食欲増進効果があり、<sup>から</sup> からだを <sup>あたた</sup> 温めてくれます。

のこ 残さずに <sup>た</sup> しっかり食べましょう！





から  
ピリ辛あんかけチャーハン、  
はるさめ  
春雨スープ、  
くだもの あまくさ  
果物(天草オレンジ)