

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

なか　　しょくもつせんい　　ほうふ
の中をきれいにしてくれる食物繊維が豊富

ふく
に含まれています。

は
歯ごたえもあるので、
よく噛んで食べましょう。





ごはん、ごぼう^い入りつくね^や焼き、じゃこサラダ、なめこのみそ汁^{しる}