

きょう さかな  
今日はホキという 魚 に、みそとマヨネーズ

ま ちょうみりょう や あ  
を混ぜた調味料をかけて焼き上げました。

しろみざかな わふう ようふう あじつ  
ホキは白身魚なので、和風や洋風な味付け

あ さかな  
でもよく合います。魚 にはからだをつくるた

しつ ほうふ ふく  
んぱく質も豊富に含まれています。

いっしょ か  
ごはんと一緒によく噛んで

た  
食べてみてください。





ごはん、<sup>しろみざかな</sup>白身魚のみそマヨネーズ焼き、<sup>やはくさい あぶら あ</sup>白菜と油揚げのカリカリサラダ、<sup>さわにわん</sup>沢煮椀