

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

くわ や あまから
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。

なか
ごぼうにはおなかの中をきれいにしてくれ

しょくもつせんい ほうふ ふく
る食物 繊維が豊富に含まれています。

は
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、ごぼう入りつくね焼き、ゆかり和え、たまごのみそ汁