

がつ  
6月の  
和(なごみ)こんだて



かずくん



なごみちゃん

きょう  
今日のこんだて

# にしんなす



ごはん

もずくのみそしる

きょうと

# 京都のおかず

# にしんなす





どうして<sup>きょうと</sup>京都では、<sup>むかし</sup>昔から  
にしん<sup>た</sup>を食べてきたの？





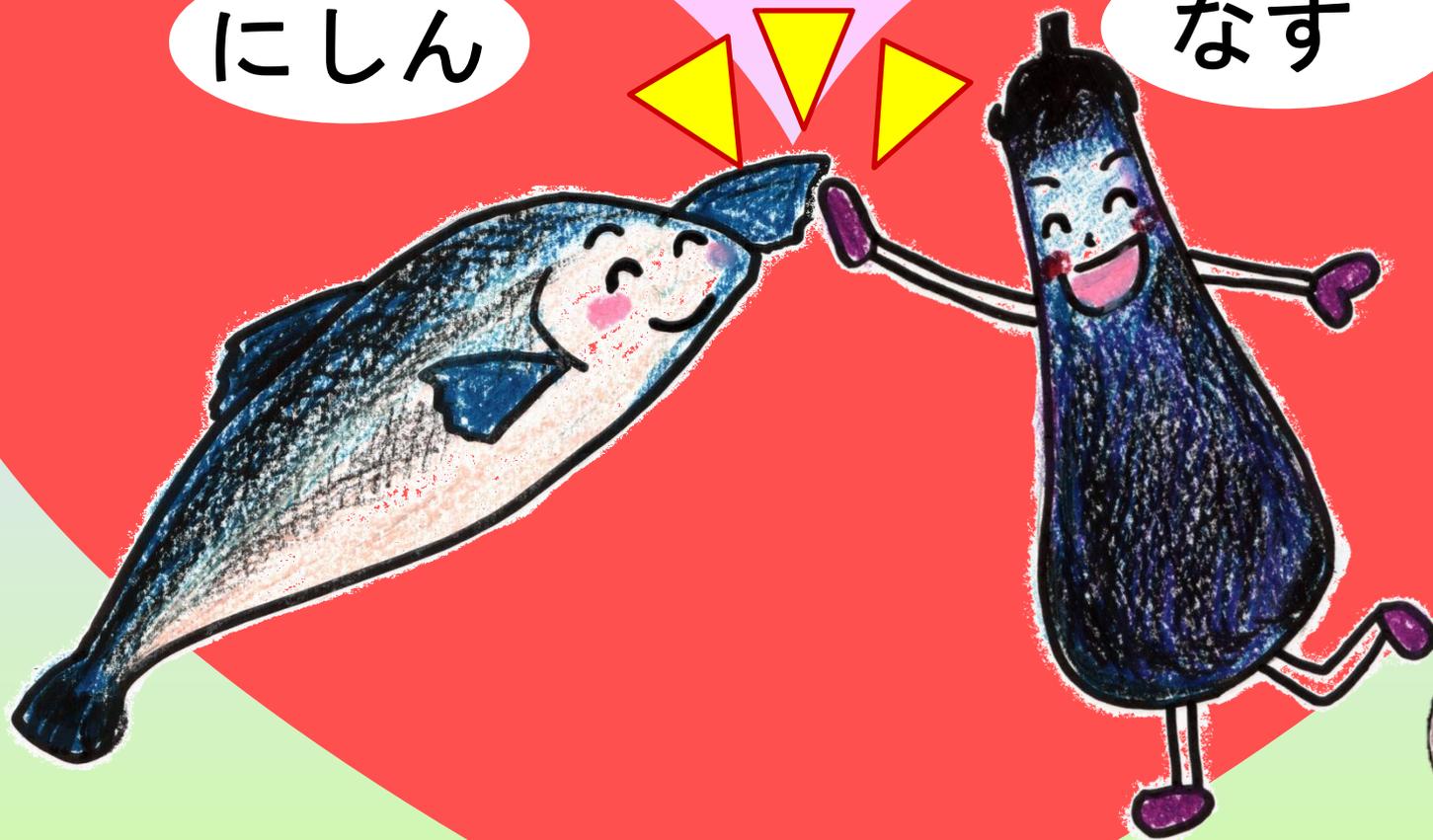
にしんなすはどのように<sup>つく</sup>作るの？



# であいもん

にしん

なす



しゅん た もの  
旬の食べ物

なす



もずく



ちょう し

おなかの調子をととのえます。

あじ  
おいしく 味わって  
た  
食べてね！

