

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

けいにくとピーマンの
ごまいため



さばのうめに



ぎゅうにゅう



ごはん



みょうがのみそしる



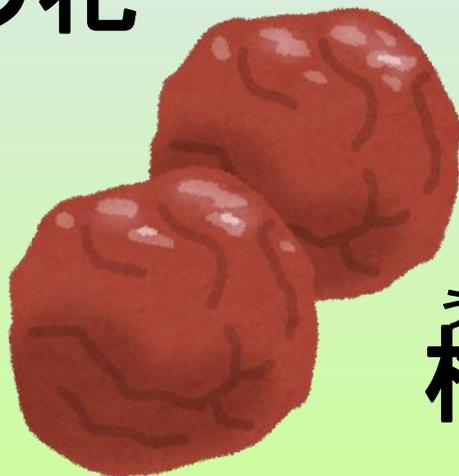
「さばの^{うめ}梅に」は
さっぱりした^{あじ}味だね！



^{うめ}にじるに梅ぼしがはいっているよ。

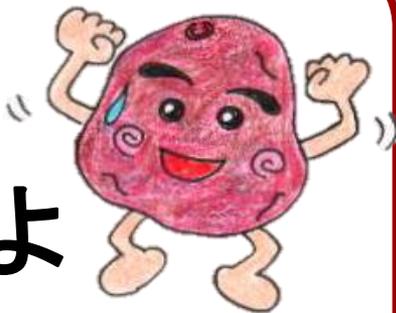


うめ つく かた
梅ぼしの作り方



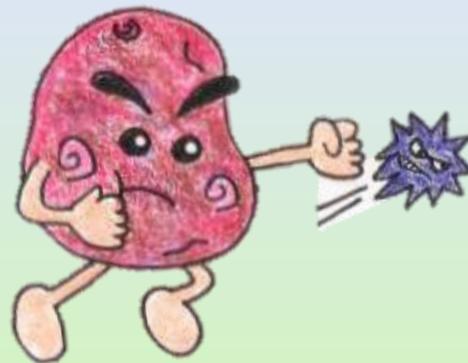
からだ

体の
つかれをとるよ



なが ほ ぞん

長く保存できるよ



おにぎりやおべんとうに
うめ
梅ぼしをい
入れるといいんだね。



しゅん た もの
旬の食べ物

みょうが



ピーマン



さわやかな^{かお}香りが、とくちょうです。

あじ
おいしく 味わって
た
食べてね！

