

がつ
11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

こまつなと
ゆばのにびたし

さばのみそに

かき



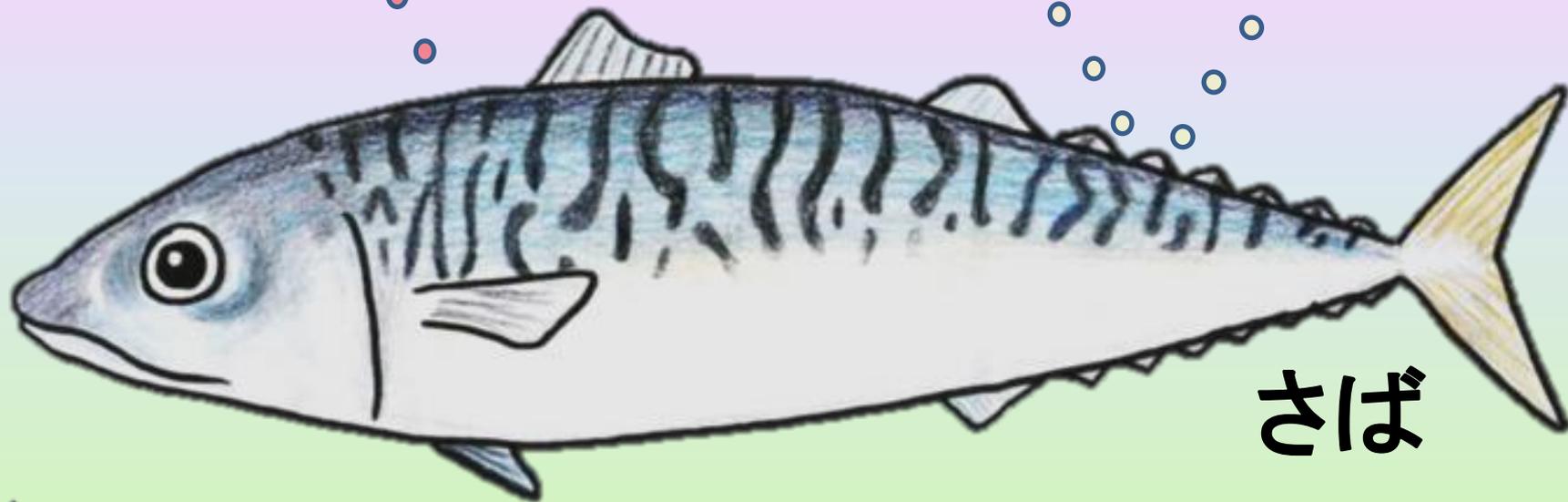
ごはん

はくさいのよしのじる

たんぱく質^{しつ}

イー ピー エー
E P A

ディー エイチ エー
D H A



さば

えい よう おお さかな
栄養^{えいよう}が多く^{おお}ふくまれている魚^{さかな}なんだね。



「さばかいどう」ということばを
き
聞いたことがあるよ。



にほんかい
日本海

おばまし
小浜市

きょうとし
京都市





さばにはいろいろな食べ方があるよ。

やく



あげる



にる



なま



かんづめ



どれも
おいしそうだね。



しゅん た もの
旬の食べ物

さば

かき



あき あぶら
秋はとくに脂がのっていて
おいしいです。

あじ
おいしく 味わって
た
食べてね！

