

がつ
5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

ほうれんそうのにびたし



きびなごのこはくあげ



ごはん



わかたけじる

ほうれんそうのにびたし



きびなごのこはくあげ



ごはん



わかたけじる

いちじゅうに さい
一汁二菜の
こんだてだね。



いちじゅうに さい
一汁二菜って
なあに？

いちじゅうに さい
「一汁二菜」

ふくさい
副菜



しゅさい
主菜



しゅしよく
主食



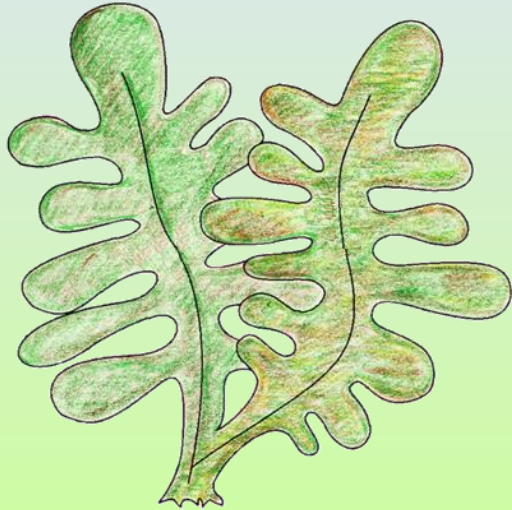
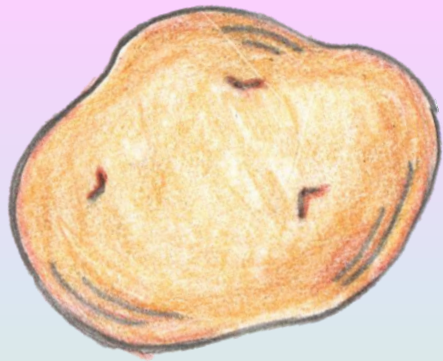
しるもの
汁物



わ しよく しゅしよく み しな
和食は、ごはんを主食として、おかずが三品つく
いちじゅう さんさい おお
「一汁三菜」のこんだてが多いよ。

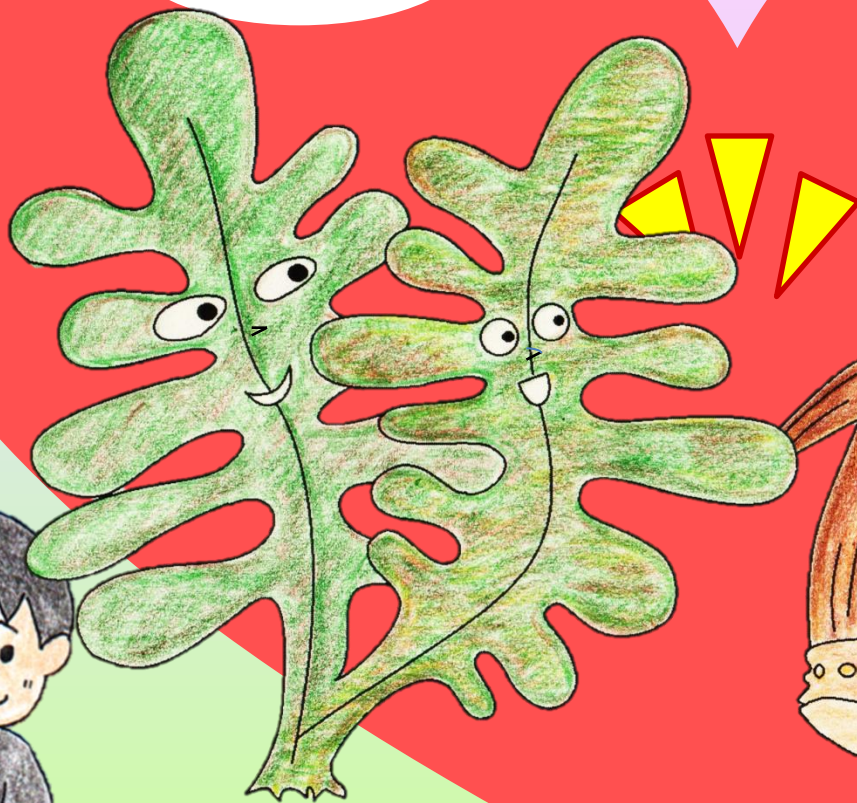


はる しゅん た もの
春が旬の食べ物
であいいもん

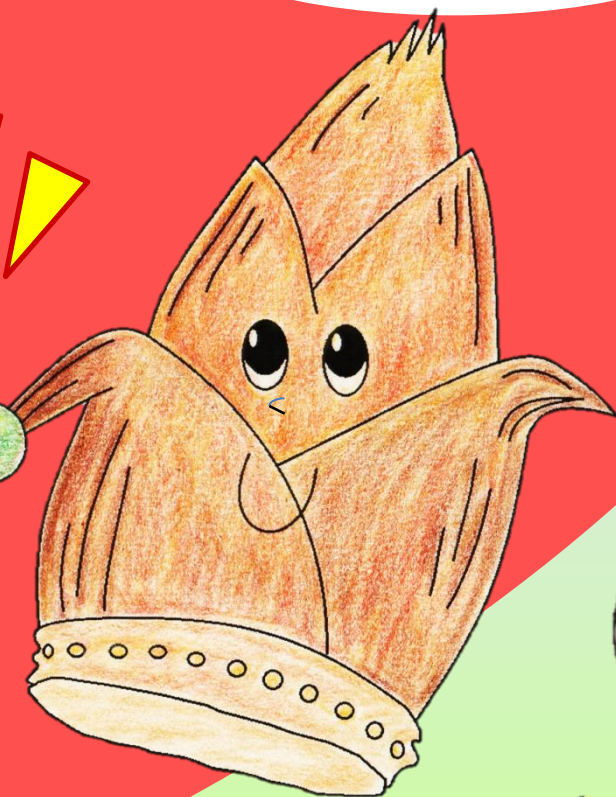


であいもん

わかめ



たけのこ



しゅん た もの
旬の食べ物



たけのこ



きびなご



わかめ

あじ
おいしく 味わって
た 食べてね！

