

わしょくすいしん ひ
和食推進の日

がつ

5月の 和(なごみ)こんだて



かづくん



なごみちゃん

きょう
今日のこんだご

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



しゅしょく
主食



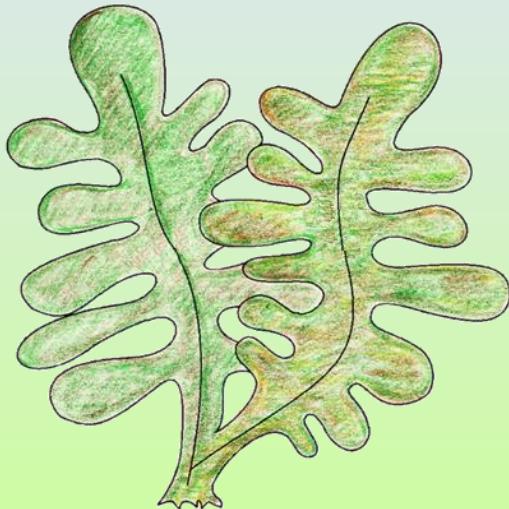
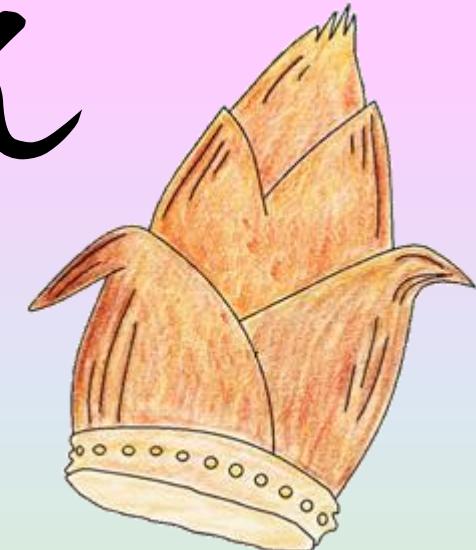
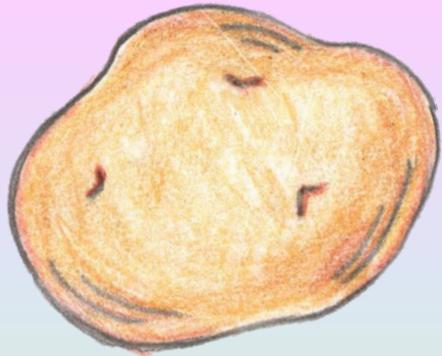
しるもの
汁物



わしょく しゅしょく 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。



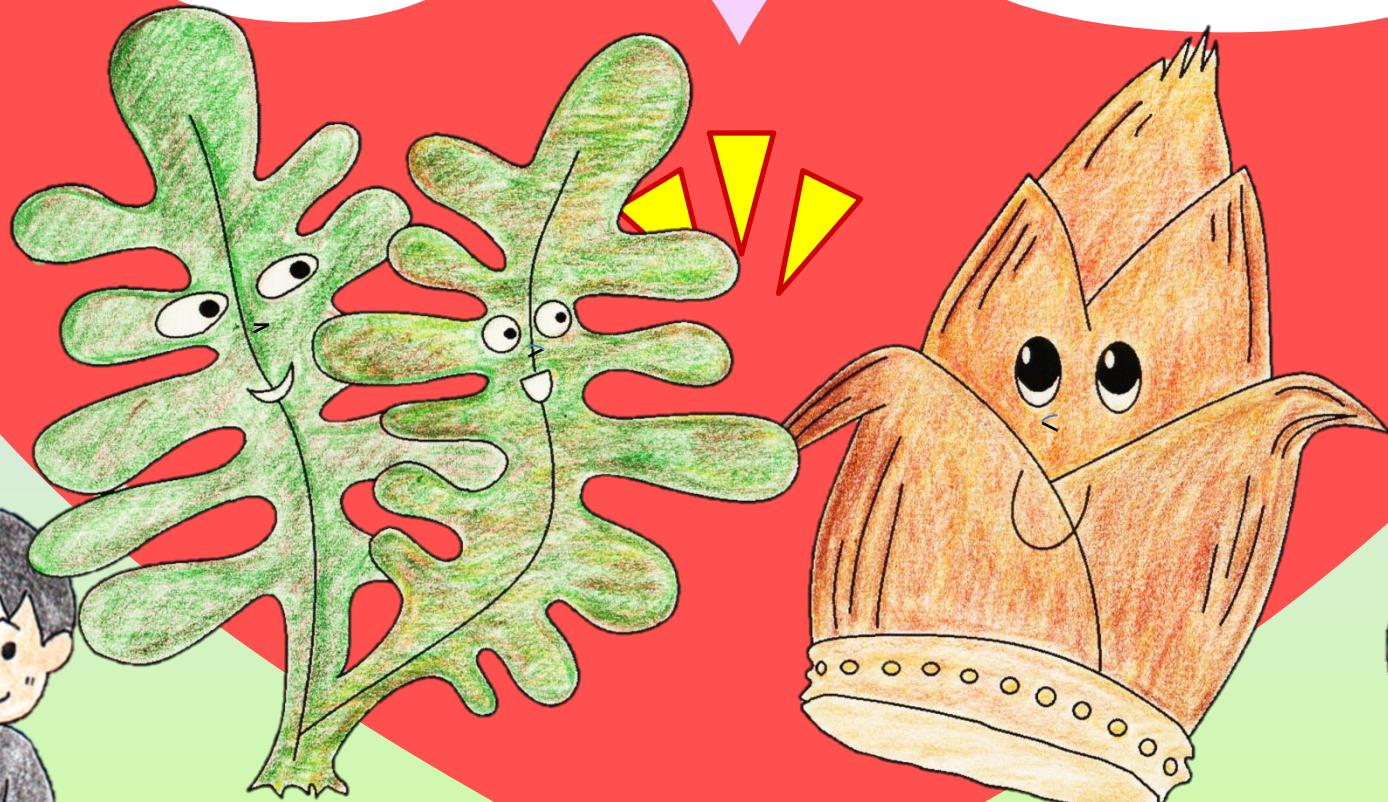
はる しゅん た もの
春が旬の食べ物
で、まいもん



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

おいしく 味わって
あじ
た
食べてね！

