

がつ
10月の
和（なごみ）こんだて



かずくん



なごみちゃん



みやこおばあちゃん

きょう
今日のこんだて

やさいのきんぴら



さばのみそに



ごはん



はくさいのよしのじる



「はくさいの^{よしのじる}吉野汁」は、だしのいい^{かお}香りがするね！



はくさいの^{よしのじる}吉野汁



けずりぶし

けずりぶしは、どうやって^{つく}作られているのかな？



かん ぶつ
乾物

かん た もの
乾そうさせた食べ物

きゅうしょく つか かん ぶつ
給食に使われる乾物



けずりぶし



こんぶ



ほししいたけ



こうや
高野どうふ



ひじき

なが も
長持ちする

しょっかん
食感が変わる

えい よう み
栄養やうま味がふえる

いちじゅう に さい
一汁二菜
↓
しる もの
汁物 おかず



いちじゅう に さい
一汁二菜の「菜」は、おかずのことをいうのですよ。

いち じゅう に さい
一汁二菜

ふく さい
副菜

やさいのきんぴら



さばのみそに



しゅ さい
主菜

しゅ しょく
主食



ごはん



はくさいのよしのじる

しる もの
汁物

旬の食べ物



さば

- ・^{あたま}頭のはたらきをよくする。
- ・^ち血をきれいにする。

あじ
おいしく 味わって
た
食べてね!

