

がつ
9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

きりぼしだいこんの さけのしおこうじやき
さんばいず



ぎゅうにゅう



ごはん

かぼちゃのみそしる



しお
さけの塩こうじ焼き



しお
塩こうじ



しお
塩こうじって何だろう？

なん





こめ
米こうじ



しお
塩



みず
水

しお
塩こうじ



み
うま味がます

にく さかな
肉や魚をやわらかくする

きり ぼし だい こん さん ばい ず
切干大根の三杯酢



さかずき



さん ばい ず あま ず あじ
三杯酢の甘酸っぱさを味わいたいね



なごみクイズ

3

さん ばい ず す
三杯酢は酢としょうゆと、もうひとつは
なに あ ちょう み りょう
何を合わせた調味料でしょう

しお
① 塩

② みそ

③ さとう



旬の食べ物



さけ

ち にく つく
血やきん肉を作る

「たんぱく質」や、
ほね は
骨や歯をじょうぶに

やく だ
するのに役立つ

ディー おお
「ビタミンD」が多く
ふくまれています。

あじ
おいしく 味わって
た
食べてね!

