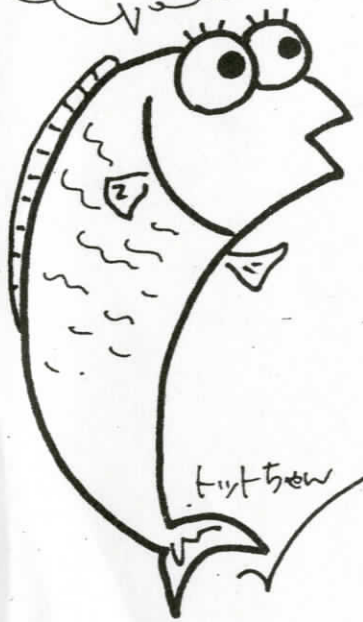
きゅうしょくだより ～ミニ～

No. 4. H24. 4. 19. (木)

食育の日 ～~~6月~~ 毎月19日～

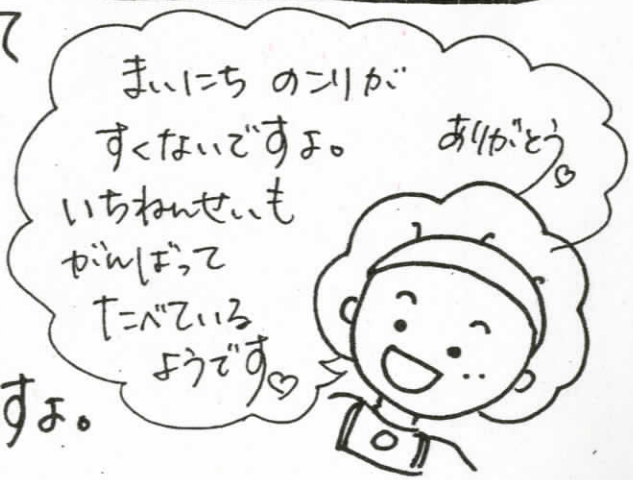
今月は、旬のカツオをつかっています。



毎月19日は食育の日。広島市では、「ごはんを中心とした和食のこんだて」を、取り入れています。

ごはんと魚料理と副菜、そしてひろしまっこ汁の組み合わせです。

ちりめんいりこでだしをとり、そのちりめんいりこも食べることのできるひろしまっこ汁でカルシウムたっぷりですよ。

今日のこんだて

むぎごはん
ミルク
かつおのたつたあげ
ひじきのいためもの
ひろしまっこ汁