

Welcome to our Lunch Loom



食べ物のことを知れば 食べることはもっとおもしろくなる  
Eating will become more interesting, if it eat and know about a thing.

マーボーどんぶり

ぎゅうにゅう

なっとうあえ

ミニトマト

ヨーグルト

今日は発酵食品  
が盛りだくさん!  
お腹にとっても  
いい献立です

きょう なっとう あ  
今日は納豆和えです。いろい

ざいりょう ちょうみりょう はい  
ろな材料や調味料も入るので

くさ き まいかい これ  
臭みが消えて、毎回「コレなら

た い こえ き  
食べられた」と言う声をよく聞くの

にがて ひと ひとくち ちょうせん  
で、苦手な人も一口は挑戦してみてくださいね!

なっとう だいず さいばい はじ やよいじだい  
納豆は大豆の栽培が始まった弥生時代

うぶごえ にほん くらい だいひょうてき  
に産声をあげた、日本古来の代表的な

でんとうしょくひん え どじだい はん  
伝統食品です。江戸時代には、「ご飯、

みそしる しんこ なっとう ちょうしょく  
お味噌汁、お新香、納豆」という朝食の

ていばん で き あ あさ  
定番が出来上がっていたそうですよ。みなさんの“朝ご

ていばん なん  
はんの定番”は何でしょうか?

なっとう む だいず なっとうきん きん  
納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけたもので、この菌

すぐ しょくひん なっとう ぐらむ  
のおかげで優れた食品となるわけです。納豆1グラムに

おくこ なっとうきん さら うえ  
は1億個の納豆菌がいるそうなので、みなさんのお皿の上に

おくこ なっとうきん はたら  
は20億個の納豆菌が働いてくれているということになり

ぜんこうぶん おくこ  
ますね。全校分ではなんと8000億個!なんともすごい!

