



ベーコンと
じゃがいもの
ソテー

てづくり
ツナマヨパン

はくさいの
カレークリームに



ふわふわ
もちもち



まぐろ



ツナは何の魚か知っていますか？

「ツナ」はまぐろやカツオから作られています。まぐろやカツオは回遊魚といって、寝ているときも、休憩しているときも、生きている限り泳ぎ続ける魚です。ツナには、「DHA」や「EPA」という栄養素がたくさん含まれていて、脳を活性化したり、血液をサラサラにしたりしてくれます。今日はパンの具に入れました。パンの生地も手作りのので、たくさん食べてくれると嬉しいです！

