

# ぐ 貝だくさんみそ汁 する



きゅしよくゆうびん  
松本市給食センター



ぐ 貝だくさんみそ汁 する の中身 なかみ



①② なか の中から  
3つ以上 いじょう  
く あ り合わせる

ひとりぶん ぐ  
1人分の貝が  
グラム いじょう  
70g 以上になる  
ようにする



## いいことたくさん

- やさい 野菜がたっぷりとれる
- えんぶん 塩分のとりすぎを ふせ 防ぐ
- しゅさい 主菜にも ふくさい 副菜にもなる

あさ 朝ごはんにもおすすめです



まつもとし 松本市では がつ 11月に貝だくさん

する みそ汁コンテストがあります。

ちゃれんじ チャレンジしてみてくださいね。

