

10月20日（月）

- 食パン
- りんごジャム
- 豆乳のクリームシチュー
- わかめサラダ
- 牛乳



りんごジャムなどのジャムは、果実や果汁にさとうやはちみつを加えて煮詰めて保存できるようにした食べ物です。いちご、あんず、りんご、オレンジ、ぶどう、いちじく、ブルーベリーなどがあります。今日は、パンにつけて食べますが、ヨーグルトにかけたり、紅茶に入れてもおいしいです。マーマレードは料理にも使われます。ジャムは1袋の中に角砂糖2個くらいが入っています。家でのジャムのつけすぎには注意しましょう。