

# 食育の日（北米・ロシア）



## ランチ

ご飯

ヨージキ（ロシア語でハリネスミ）

オリヴィエサラダ

メロン

ミートボールの中にお米が入っています。  
ハリネスミの針に見えますか？

## 3時のおやつ

ロシアンクッキー

牛乳

