



今日のミートソーススパゲティには粗

く刻んだ大豆が入っています。大豆には、筋肉や骨

をつくる栄養素が多く含まれています。よく噛ん

で食べてくださいね。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



フルーツポンチ*

ぎゅうにゅう
牛乳○

コールスローサラダ*

だいずい
大豆入りミートソーススパゲティ★○*