



コロッケに入っている大豆をはじめ、豆や豆から

できている食品は肉・魚・卵・牛乳と同じ「O」

の仲間で「タンパク質」と言います。みなさんの体

を作るために必要な栄養素なので残さずに食べましょう。

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…*



くだもの* 牛乳○

ビーンズコロッケ★○*

ごはん★ みそ汁○*