



ちゅうかりょうり つか はるさめ しょうわじだい
中華料理によく使われる春雨は、昭和時代になっ
てから日本で作られるようになりました。作って
いる姿が細くしとしと降る春の雨に似ていたこ
とから「春雨」という名前になったと言われてい
ます。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
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…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

ぶたにく とうふ ちゅうか に ・
豚肉と豆腐の中華うま煮○*

ごはん★

はるさめ
春雨スープ★*