



きょうのサラダに使われている豆は「白いんげん豆」

で、世界中で一番食べられている豆のひとつです。

日本へは中国から「いんげん」という名前のお坊

さんが伝えたと言われています。

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…*



豆とチーズのサラダ○* 牛乳○

マカロニグラタン★○*

ガーリックトースト★*