



きょう 今日のクラムチャウダーに入っているじゃがいも

がっこう 学校で育てたものです。「インカのめざめ」とい

ひんしゅ 品種で黄色く栗やさつまいものように濃厚な甘

とくちょう さが特徴のじゃがいもです。育ててくれたみなさ

かに感謝しながらいただきます。

りょうり 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら 働 きをするかをあらわ 表 しています。

エネルギーになる…★

きんにく 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ 体の調子を 整 える…*



ハムマカロニサラダ★○* ぎゅうにゅう 牛乳○

クラムチャウダー★○*

はいが 胚芽ハニートースト★