



よしの や 吉野焼きの「吉野」とは奈良県吉野地方の名産品

よしの くす 「吉野葛」という調味料のことをいいます。吉野

くす りょうり 葛は料理にとろみをつけるときに使います。今日

よしの や の吉野焼きもタレにとろみがついています。

りょうり うし 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 よしの や 豚肉の吉野焼き○

こ 粉ふきいも★

ごはん★

く 臭だくさん汁★○*