



さんしょくどん
三色丼にはひき肉で作ったそばろといり卵、ほ
うれん草のあえ物を乗せます。そばろとはひき肉
や魚、卵などを汁気がなくなるまでパラパラに
炒ったもののことです。みなさん、残さずに食べ
ましょう。

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○

きゃべつ
きゃべつの即席漬け*

さんしょくどん
三色丼★○*

く
貝だくさん汁★○*