



こじる だいす みす ひた  
 呉汁は大豆を水に浸してからすりつぶした、「呉」  
 と呼ばれるものが入った日本の郷土料理です。  
 「呉」が入ることによって、汁がとてもまろやか  
 になります。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…\*

かいそう  
 海藻サラダ○\*

ぎゅうにゅう  
 牛乳○

ぶたにく  
 豚肉とたまねぎと

しょうがいた どん  
 生姜炒め丼★○\*

こじる  
 呉汁○\*