



とりにく 鶏肉にはたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は筋肉や皮膚を作るほか免疫力を高める栄養素のひとつです。今日のサラダには鶏肉を蒸したものをトッピングしました。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 ○

みそドレッシングサラダ ○*

わふうまーぼーとうふ 和風麻婆豆腐 ○*

ごはん ★

わかめスープ ○*