



きょう いたかんてん
今日のサラダには「糸寒天」という

とうめい ほそなが かいそう はい
透明で細長い海藻が入っています。これはところ

さむ かわ つく なか
てんを寒いところで乾かして作ります。お腹をす

しょくもつせんい おお しょくひん
っきりさせる食物繊維が多い食品です。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら きをするかをあらわ
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…*



いたかんてん
糸寒天ごまサラダ*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ぶたにく しょうが や
豚肉の生姜焼き○

ごはん★

みそ汁○