



カレーライスは「早食い」になりやすい料理です。早食いをすると、お腹が痛くなるなどよくないことがあります。一口ずつよく噛んでから飲み込むことを意識してみてくださいね。

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



りんごゼリー*

ジョア○

大根のピクルス*

ポークカレー★○*