



きょう てんどん
今日の天丼は、えびのてんぷらのほか、にんじん
たま
や玉ねぎ、さやいんげんなどの野菜でつくったか
あ
き揚げをつくりました。どん
丼ぶりものは野菜が不足
やさい ふそく
しがちなので、けんちん汁もしっかりと食べましょ
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
りょうり からだ なか おも
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○

くだもの*

てんどん
天丼★○*

けんちん汁★○*