



がいしょく <sup>た</sup>でもよく食べられるようになった <sup>ぎゅうどん</sup>牛丼は、  
 19世紀の終わりごろに誕生した「<sup>ぎゅうなべ</sup>牛鍋」がもと  
 になったといわれています。早食いにならないよ  
 う、しっかりと噛んで食べてくださいね。

りょうり <sup>うし</sup>の後ろのマークは、その料理が <sup>からだ</sup>体 <sup>なか</sup>の中で主  
 にどんな <sup>はたら</sup>働きをするかを <sup>あらわ</sup>表しています。

- エネルギーになる…★
- <sup>きんにく</sup>筋肉や <sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○
- <sup>からだ</sup>体の <sup>ちょうし</sup>調子を <sup>ととの</sup>整える…\*



- くだもの\* <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○
- きゃべつの <sup>そくせきづ</sup>即席漬け\*
- むらくも汁 <sup>じる</sup>○\*
- <sup>やさい</sup>野菜たっぷり <sup>ぎゅうどん</sup>牛丼★○\*