



がいしょく ても よく 食べられるようになった ぎゅうどん 牛丼は、  
 19世紀の終わりごろに誕生した「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 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…\*

くだもの\* ぎゅうにゅう 牛乳○

きゃべつの即席漬け\*

むらくも汁○\*

やさい 野菜たっぷり牛丼★○\*