



「雪ん子汁」は豆腐や油揚げ、なめこなどが入った具だくさんの汁物です。汁の中に入っている大根おろしを雪に見立てています。みなさん、残さずに食べましょう。

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…*



こもく 五目きんぴら○*

ぎゅうにゅう 牛乳○

さけ 鮭のごまみそマヨ焼き○

さつまいもごはん★

ゆき こじる 雪ん子汁○*