



ピラフの中のウィンナーと、スープの中のベーコンは、<sup>りょうほう</sup>両方とも<sup>ふたにく</sup>豚肉から作られています。

スパイスや塩で味付けし、<sup>けむり</sup>煙をあてる「<sup>くんせい</sup>燻製」をすることで<sup>ながも</sup>長持ちするように<sup>かこう</sup>加工されています。

<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体の中で<sup>からだ</sup>主に<sup>なか</sup>どの<sup>おも</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…\*



<sup>きよみ</sup>清見オレンジ\*      <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○  
 フライドポテト  
 カレーピラフ★○\*      <sup>やさい</sup>野菜スープ\*○