



「春巻き」は、立春の頃に採れた野菜を巻いたこ
とからこの名前が付いたと言われています。

今日の春巻きにはどんな具が入っているでしょう
か。7種類入っているので当ててみてくださいね。

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…*



ナムル*

ぎゅうにゅう
牛乳○

はるま
春巻き○*

ごはん★

とうふ ちんげんさい
豆腐と青梗菜のスープ○*