



「魚」という漢字と季節の「春」という漢字を組み合わせて「鱈」と読みます。名前の通り春を告げる魚と呼ばれています。

ごはんの中のたけのこも、今が旬の食材です。

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…\*



デコポン\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

さわら さいきょうや  
鱈の西京焼き○

たけのこごはん★\*○

やさいじる  
野菜汁\*○