



フライの「ビーンズ」は「豆」のことです。今日は

ゆでた大豆を揚げました。大豆は肉・魚・卵・

牛乳などと同じ、体を作るもとになる「たんぱ

く質」が多く「畑の肉」とも呼ばれています。

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…\*



みかんゼリー\*★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

ビーンズポテトフライ★○

けんちんうどん★○\*