



タラは、その大きな口でえさをたくさん食べる魚
です。満腹という意味の「たらふく（鱈腹）」とい
う言葉は、そのことから来ています。



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…*



あおな 青菜のごまみそ和え*★

ぎゅうにゅう 牛乳○

あま す タラの甘酢あんかけ○*

むぎ 麦ごはん★

きのこのすまし汁*