



のっぺい汁は、野菜を煮てとろみをつけた日本の郷土料理です。お寺のお坊さんが食べる「精進料理」が元になっていると言われており、今は日本各地でお祝いの時などに食べられています。

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…*



き ほ だいこん
切り干し大根サラダ*○

ぎゅうにゅう
牛乳○

わふうま-ぼ-とうふ
和風麻婆豆腐○*

ごはん★

のっぺい汁*○