



さんしょくどん とり たまご そう
三色丼には鶏のそぼろ、卵のそぼろ、ほうれん草

もの の たまご
のあえ物に乗せます。そぼろとはひき肉や魚、卵

しるけ い
などを汁気がなくなるまでパラパラに炒ったもの

か た
のこです。よく噛んで食べましょう。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら きをすをるかをあらわ
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…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



あ
おろし和え*

ぎゅうにゅう
牛乳○

さんしょくどん
三色丼★○*

じる
みそ汁★○