



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  
 のあえ物ものを乗のせます。そぼろとはひき肉にくや魚さかな、卵たまご  
 などを汁気しるけがなくなるまでパラパラいに炒いったもの  
 のことです。よく噛かんで食たべましょう。



りょうり うし  
 料理の後ろうしのマークは、その料理りょうりが体からだの中なかで主おも  
 にどんな働はたらきをするかを表あらわしています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
 筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
 体からだの調子ちょうしを整ととのえる…\*

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★○