



きょう こじる こまつな かつしかく さいばい
今日の呉汁に入っている小松菜は、葛飾区で栽培・

しゅうかく じもの ちいき
収穫された地物（その地域でとれたもの）です。

こまつな ほね は ざいりょう
小松菜は骨や歯の材料になるカルシウムなど、

せいちょうき か えいようそ はい
成長期に欠かせない栄養素がたっぷり入っています。

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…*



さっぱりレモンゼリー★*

ぎゅうにゅう
牛乳○

おやこどん
親子丼★○* こじる
呉汁*○