



ゆうやけゼリーは、ある^{しょくざい}食材2つを使ってゆうや
 けの色を表現^{いろ ひょうげん}しています。①ある^{やさい}野菜をゆでて、
 ミキサーにかけたもの ②ある^{くだもの}果物のジュース
 なん^{しょくざい}何の食材かわかったら、ぜひ^{えいようし おし}栄養士に教えてください
 さいね。



りょうり^{うし}料理の後ろのマークは、その料理が^{りょうり からだ なか おも}体の中で主
 にどんな^{はたら}働きをするかを^{あらわ}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^{ちようし ととの}体の調子を^{ととの}整える…*

ゆうやけゼリー*○★

ぎゅうにゅう
牛乳○

きゅうりの^{ちゅうかふうづ}中華風漬け*

ごもく^や五目あんかけ焼きそば★○*