



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^{いろ ひょうげん}色を表現しています。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^{はたら}どんな働きをするかを^{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
五目あんかけ焼きそば★○*