



きょう 今日のスィートポテトは2-4のリクエストです。

じつ 実は「スィートポテト(sweet potato)」は英語で

「さつまいも」の意味で、今日のようなデザートは

英語では「スィートポテトケーキ(sweet potato

cake)」と言うそうですよ。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



スィートポテト★○ 牛乳○

レモン風味サラダ\*

スパゲティナポリタン★○\*