



きょう にしょくあ あじ ちが しゆるい ころも
 今日の二色揚げは、味の違う2種類の衣をつけて
 います。よくかんで食べて、何の味が当ててみてく
 ださいね。ヒントはそれぞれ①インドの料理とい
 えば〇〇〇、②焼きそばやお好み焼きにかけると
 いえば〇〇〇〇です。

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に

はたら あらわ
 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…〇

からだ ちょうし ととの
 体の調子を整える…*



あおな あ きゅうにゅう
 青菜のくるみ和え*★ 牛乳〇

にしよくあ
 ししゃもの二色揚げ〇★

きんぴらごはん*★〇 みそ汁〇★