



スープに入っているのは「ABCマカロニ」、その
 名の通りアルファベットの形をしたマカロニで
 す。マカロニはパスタの仲間、ご飯と同じで皆さ
 んの体を動かすエネルギーになってくれます。

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…*



- 牛乳○
- さつまいもと大豆のサラダ*○★
- カレーピラフ★○*
- ABCスープ○★*