



きょう 今日^{ひとあじちが}のししゃもは一味違います。カレー粉^こをまぶし、大葉^{おおば}と一緒に^{いっしょ}春巻き^{はるま}の皮^{かわ}で巻いてから揚げて^あいます。秋らしいきのこ^{あき}入りの^いピラフと、肌寒い日^{はださむ}に嬉しい^{うれ}真沢山の^{くだくさん}ポトフと一緒に^{いっしょ}どうぞ！

りょうり うし 料理^{りょうり}の後ろ^{うし}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}に

はたら 働^{はたら}きをするかを^{あらわ}表^{あらわ}しています。

- エネルギーになる…★
- きんにく^{きんにく} ぼね^{ほね} 筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○
- からだ^{からだ} ちょうし^{ちょうし} ととの 体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…*



めしわん^{めしわん} もりつけ^{もりつけ} 飯^{めしわん}碗^{もりつけ}に盛^{もりつけ}付^{めしわん}です

ぎゅうにゅう^{ぎゅうにゅう} 牛^{ぎゅう}乳^{にゅう} ○

- ししゃものカレー^あパリパリ揚^あげ○★*
- きのこ^あピラフ★○*
- ポトフ*○★