



とおか 10日は「スポーツの日」という祝日でした。体  
 をうまく動かすには、エネルギーはもちろん、体  
 を作るたんぱく質や調子を整えるビタミンなども  
 大切です。様々な食材を食べることを心がけま  
 しょう。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に  
 どの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…\*



- ぎゅうにゅう 牛乳 ○
- ごま豆乳プリン黒みつきなこがけ ○★
- キムチチャーハン ★○\*
- にくだんご 肉団子スープ ○\*★