



きょうごはんには、あきみかくのくりがはいっています。

おだんごもあきりょうりです。あるきいろやさいに、

こめつくこなしゅるいと豆腐を混ぜてつく

います。よくかんで食べてくださいね。

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

はたら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…○

からだちょうしととの体の調子を整える…*



みたらしだんご*○★ ぎゅうにゅう牛乳○

ひじき入り卵焼き○*

くりごはん★ とんじる豚汁○*★