



きょう 今日のフライドポテトは1-6のリクエストです。

あ もの にんき たか 揚げ物は人気が高いですね。パンに添えるジャム

は、ちゅうぼう 厨房でりんごを煮た手作りです。シナモンの

かお 香りを少しつけた、あき 秋ならではのメニューです。

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 働きをするかをあらわ 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…\*



フライドポテト★

ぎゅうにゅう 牛乳○

ボルシチ○★\*

トースト★

さら そ お皿に添えてください

てつく 手作りりんごジャム\*★