



今日のジャムは、潰した桃の缶詰とジュースを煮て、コーンスターチというとうもろこしのでんぷんでとろみをつけて作りました。トーストはパンにバターを塗って焼きました。一緒に食べてみてくださいね。

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…*



フレンチサラダ*★

牛乳○

豆乳クリームシチュー○*★

トースト★

手作りピーチジャム*★