



ぶり・大根は両方とも冬がおいしい「旬」の食材

です。大根は学習発表会で葛特産のものが販売

されてきましたね。汁物も冬らしく、体を温める

酒粕(お酒を搾った後に残るもの)を入れました。

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…*



- からし和え*
- 牛乳○
- ぶりは1人2個
- ぶり大根○*★
- ごはん★
- 豆乳かす汁*○★