



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

されていましたね。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*○★