



「プロテイン (protein)」は「たんぱく質」の意味  
 です。たんぱく質は皆さんの体の筋肉や血などを  
 作る材料になる栄養で、今日のサラダの大豆とチ  
 ーズはたんぱく質が多い食べ物です。おいしくい  
 ただきましょう。

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…\*



プロテインサラダ○\*★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

プルコギ丼○\*★ わかめスープ○\*★