



サラダに入っている「ハム」は何の肉で作られるで
しょうか？正解は豚肉です。豚の「ロース」という
胸～腰の部分を塩漬けにして、煙で燻して加熱し
て作ります。ソーセージやベーコンも豚肉で作ら
れます。

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…*



じゃがいもの中華サラダ★*○ 牛乳○

えびと豆腐の中華うま煮○*★

ごはん★ ねぎとりのりのスープ○*★