



たらの身の色をよく見てみてください。何色でしたか？たらは漢字で書くと「鱈」で、魚へんに雪と書きます。これはたらの旬が雪の降る冬であることや、身の色が雪のように白いことが関係しているそうですよ。

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…\*



りんごゼリー★\*

牛乳○

揚げだらのみぞれソース○★\*

きのごごはん★\*○ みそ汁★\*○