



きょう 今日のわかさぎは、しがけん びわこ 滋賀県の琵琶湖でとれたもの
です。わかさぎといえは、こおり は みずうみ あな 氷の張った湖に穴を
あけたり、いね の 船にのりたりしてつ 釣るイメージがあり
ますが、びわこ では さんらん きし ちか む あみ 産卵で岸に近づいた群れを網
でとっています。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が 体 の中で主に
はたら 働きをするかをあらわ 表しています。

- エネルギーになる…★
- きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…*



- ぎゅうにゅう 牛乳 ○
- わかさぎのさらさあ 更紗揚げ ○★
- えびクリームライス★○* かぶスープ*○