



豚丼には、皆さんが1日に食べたい野菜の量の
 1/3、ちょうど1食分が入っています。野菜は体
 の調子を整えるビタミンや食物繊維が多く含ま
 れます。よくかんで食べて、野菜のおいしさを味わ
 いましょう。

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…*



- いもようかん★
- 牛乳○
- 野菜たっぷり豚丼★○*
- みそ汁*○