



「春巻き」は、立春(今年は2月4日でした)の頃に新芽が出た野菜を巻くことが名前の由来とされ、縁起のいい料理です。6種類の具が入っているので、何が入っているか当ててみてくださいね。

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○
- 春巻き○\*★
- 麦ごはん★ 豆腐と青梗菜のスープ○\*★