



きょう だいた だいた へんしん しよくざい おお どうじょう
今日は、大豆や大豆が変身した食材が多く登場

なまあ
します。うどんには生揚げとしょうゆ、フライには

だいた どうにゅう はい だいた ほか
大豆、プリンには豆乳が入っています。大豆は他

とうふ あぶら あ へんしん
にもみそ、きなこ、豆腐、油揚げなどに変身しま
す。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

はたら あらわ
どんな働きをするかを表しています。

- 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…*



- ごま豆乳プリン★○
- ぎゅうにゅう
牛乳○
- けんちんうどん★*○
- ビーンズポテトフライ○★