



きのう 昨日のポテト、きょう にく 今日的肉じゃがと だいかつやく 大活躍のじゃがいもは、ごはん・パン・めんなど おな からだ エネルギーになる たんすいかぶつ おお た もの 食べ物です。きゅうしょく 給食で使う かたくりこ はるさめ 片栗粉や春雨は、じゃがいもから つく 作られています。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が りょうり からだ なか おも 体の中で主に どの 仕事をするかを 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…*



- デコポン* きゅうにゅう 牛乳○
- にく 肉じゃが○★*
- ごはん★ どうにゅうじ た 豆乳仕立てのみそ汁○*
- じゃこカレーふりかけ○★