

わかさぎは、^{あたま}頭から^{まる}しっぽまで^た丸ごと食べられる
^{こざかな}小魚です。^{ほね}骨や^は歯を^{じょうぶ}丈夫にするカルシウムがたっ
^{ふく}ぷり含まれています。^{きょう}今日は^{したあじ}下味をつけて、^あから揚
 げにしました。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その^{りょうり}料理が^{からだ}体^{なか}の中で^{おも}主
 に^{はたら}どんな働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

わかさぎの^あから揚げ○★ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^{ぶたにく}豚肉と^にじゃがいもの^にみそ煮○★*

ごはん★

^{じる}すまし汁*