

きょう はる かお たの わかたけじる はる しゅん
今日は春の香りを楽しむ「若竹汁」です。春が旬
のわかめとたけのこを使ったすまし汁で、「若」は
わかめ、「竹」はたけのこのことを指しています。
はる かお あじ
春の香りを味わってください。



りょうり うし
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…★

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…*

あおな あ きゅうにゅう
青菜のごまみそ和え*★○ 牛乳○

にしよくあ
ししゃもの二色揚げ○★

きんぴらごはん★○* わかたけじる
若竹汁○*