

きょう 今日デザートはフルーツ寒天です。とうにゅう かんてん 豆乳を寒天
でかた 固めてカットしたものとフルーツをあえて、くろ
みつをかけました。みかん・おうとう はくとう 黄桃・白桃・りんご・
ようなし 洋梨とたくさんのフルーツが入っていますので探
してみてください。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理がからだ なか おも
にどんな はたら 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 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…*



かんてん
フルーツ寒天*○

ぎゅうにゅう
牛乳○

ぶたにく しょうがいた どん
豚肉の生姜炒め丼★○*

しる
みそ汁○★