

今日の食パンは、国産の小麦粉を使用しています。また、いちごジャムは、生のいちごに砂糖・レモン果汁を加えて煮込んだ、手作りのジャムです。パンやジャムも味わいながら食べてみてください。

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



マカロニサラダ★\*

牛乳○

国産小麦粉食パン★

ポークビーンズ

いちごジャム\*\*

○\*\*