

きょうのフライの衣にはごまが入っています。ごまは皮の色によって、「白ごま」「黒ごま」「金ごま」に分けられます。今日は、白ごまと黒ごまを使っています。香りや食感も楽しみながら食べてみてください。

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…*



ごぼうサラダ*○★ 牛乳○

さけのごまフライ○★

はつがげんまい 発芽玄米ごはん★ みそけんちん汁*★○