



きょうは、うどんに甘辛く煮た油揚げをのせた、きつねうどんです。油揚げがきつねの好物だといわれていることから、油揚げをのせたうどんを「きつねうどん」と呼ぶようになったそうです。



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…*

フルーツ寒天○*★

ぎゅうにゅう 牛乳○

くろ 黒みつをかけてください。

きつねうどん
★○*

あお 青のりビーンズポテト
★○