



ちくさや と たまご こま きざ  
千草焼きは、溶き卵に細かく刻んださまざまな  
くさい くわ や りょうり  
具材を加えて焼いた料理です。「千草」は、「いろい  
ろな草」を意味しますが、料理で使うときは「たく  
さんの具材が入っている」という意味になります。



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あらわ  
はたら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…\*

きりほしだいこん  
切干大根サラダ\*○★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

ちくさや  
千草焼き○\*★

きのこごはん★○\*

みそ汁★\*○