



さわにわん
沢煮椀は、せんぎりにしたにくややさいがたっぷりと
はい
入った、具だくさんの汁物です。「沢」には「沢山
の」という意味があることから、この名がついたと
いわれています。さて、今日は何種類の具材が入っ
ているでしょうか？ (答えは下へ↓)



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…*

こた しゆるい ふた にく だいこん にんじん
《答え》8種類 (豚ばら肉、大根、人参、

なましいたけ
生椎茸、ごぼう、たけのこ、ねぎ、万能ねぎ)

和風サラダ*○★ ぎゅうにゅう
牛乳○

さけのごまみそマヨ焼き○★

ごはん★ さわにわん
沢煮椀*○