



だいがくいも すあ さとう  
 大学芋は、素揚げしたさつまいもに、砂糖・しょう  
 ゅなどを煮詰めた蜜をからめた料理です。さつまいもは、  
 しょくもつせんい ほうふ なか なか  
 食物繊維が豊富で、お腹の中をきれいに  
 してくれます。



りょうり うし りょうり からだ なか おも  
 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…\*

だいがくいも ぎゅうにゅう  
 大学芋★ 牛乳○  
 ビビンバ★○\* わかめと豆腐スープ\*○★