



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*○★