



きょう今日は、さけチャーハンに^{なましいたけ}生椎茸、^{ちゅうか}中華スープに^ほ干し椎茸をそれぞれ^{しよう}使用しています。^{しいたけ}椎茸は、^{しがいせん}紫外線にあたることで^ふビタミンDが増えるので、^ほ干し椎茸は^{ほうふ}ビタミンDが豊富です。^{きゅうしゅう}ビタミンDは、^{たす}カルシウムの^{えいようそ}吸収を助けてくれる^{えいようそ}栄養素です。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その^{からだ}料理が^{なか}体の中で^{おも}主に^{はたら}どんな^{あらわ}働きをするかを表しています。

^{あお}青のり^{ぎゅうにゅう}ビーンズポテト○★ 牛乳○
^{さけ}チャーハン★○* ^{ちゅうか}中華スープ*

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}体の^{ととの}調子を^{ととの}整える…*