



きょう今日は「たら」というさかな しょう魚を使用しています。かんじ漢字で書くと「魚」へんに「雪」で「鱈」となります。もじ文字どおりゆき雪のちらつくふゆ せいん せいの冬が旬のさかな魚です。また、ソースには、すりおろしただいこん さい大根が入っていて、ふゆ冬のそらからふる「みぞれ」にみた見立てています。ふゆ冬のぴったりのりょうり料理ですね。



りょうり うし料理の後ろのマークは、そのりょうり からだ なか おも料理が体の中で主
にどんな はたらきをするかをあらわ表しています。

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…*

かぼちゃのくるみあえ*★ ぎゅうにゅう牛乳○

あげだらのみぞれソース○*★

ごはん★ みそ汁しる*★*○