



きょうは、あさからゆきふって、さむくになりましたが、暦の上では2月4日の立春から春が始まっています。今日は、そんな「春」にちなんだ料理です。春巻きは、もともと、立春に新芽を出す野菜を具材に使っていたことから名付けられたといわれています。



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…*

ちゅうかだいこん 中華大根サラダ*★

ぎゅうにゅう 牛乳○

はるま 春巻き○*★

むぎ 麦ごはん★

わかめととうふ わかめと豆腐スープ○*