

ま-ぼ-とうふ、ちゅうごく りょうりです。きょう、さとう・し
 ょうゆ・みそをつか、わふう あじつ、しあ
 した。あま あじつ から ながて ひと
 も食べやすくなっています。



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 きをするかをあらわ
 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…*

きゅうりとわかめの酢の物*○ ぎゅうにゅう
 牛乳○

わふうま-ぼ-とうふ
 和風麻婆豆腐○*★

ごはん★

かきたま汁*○★