

たまご 卵はビタミンCと食物繊維以外すべての栄養素
 を含む、完全栄養食品とされています。ビタミンCや食物繊維を補うため、野菜や海藻類と組み合わせて食べるとバランスの良い食事になります。

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…*



青菜のくるみ和え*★ 牛乳○

ひじき入り卵焼き○*

ごはん★ 豚汁*○★