

今日のデザートはフルーツ寒天です。牛乳を  
 寒天で固めてカットしたものとフルーツを和え  
 て、黒みつをかけました。みかん・黄桃・白桃・り  
 んご・洋梨とたくさんのフルーツが入っています  
 ので探してみてください。



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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*

フルーツ寒天\*○★      牛乳○

カレーうどん      ビーンズポテト  
 ★○\*                  フライ★○