



すぶた ちゅうかりょうり  
酢豚は中華料理の1つです。したあじ ぶたにく  
こな 粉をつけて揚げ、やさい 野菜とともにあます 甘酢あんをからめ  
ました。す 酢とケチャップのほどよいさんみ 酸味がしょくよく 食欲をそ  
そります。



りょうり うし  
料理の後ろのマークは、その料理がからだ なか おも  
にどんな はたら 働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…\*

りんごゼリー\*○ ぎゅうにゅう 牛乳○

すぶた 酢豚○\*★

ごはん★ わかめともやしのスープ\*○