



きょう今日はかぼちゃをたっぷり使ったコロッケです。

おお多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いのですが、

かぼちゃは違います。かぼちゃは、収穫してすぐ

よりも追熟させた方が、水分が抜けて味わいがよ

くなり、栄養価も高くなります。

りょうりうしの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…*



ツナと大根サラダ*○ 牛乳○

かぼちゃコロッケ*○★

ごはん★ 洋風卵スープ*○