



「ペスカトーレ」は、イタリア語で「漁師」という  
 意味で、魚介類を用いたトマトソースのスパゲテ  
 イのことをいいます。今日は4種類の魚介類を使  
 っています。よくかんで食べてくださいね。

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…\*



- くだもの きょほう 果物(巨峰) \*
- ぎゅうにゅう 牛乳 ○
- スパゲッティ      オニオンドレッシング
- ペスカトーレ★○\*      サラダ\*★