



10月2日は 10(とう) 2(ふ)と読めることから
 豆腐の日と制定されました。豆腐は大豆からでき
 る食品なので、たんぱく質が豊富に含まれていま
 す。今日は豆腐の日にちなみ、豆腐をたっぷり使用
 した中華煮を作りました。

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…*



- わかめサラダ*○★
- 牛乳○
- 豆腐の中華煮○*★
- ごはん★
- 白菜スープ*★