



2色トーストでは給食室で手作りした、なしジャムを塗ったジャムトーストと、茹で卵を刻んでマヨネーズと和えた卵トーストを作りました。甘い味としょっぱい味を両方楽しむことができます。皆さんはどちらのトーストが好きですか？



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…*

さつまいもと大豆の 牛乳○
サラダ○★

2色トースト キャベツのミルク
(ジャム・卵)★○* スープ*★