



きょうは、うどんに甘辛く煮た油揚げをのせた、きつねうどんです。油揚げがきつねの好物だといわれていることから、油揚げをのせたうどんを「きつねうどん」と呼ぶようになったそうです。



りょうり うし 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…*

だいがくいも 大学芋★

ぎゅうにゅう 牛乳○

きつねうどん★○*

のり^あ和え*○