



かんてん 寒天は、テングサなどのかいそう 海藻からつくられています。

きょう 今日サラダにはいとかんてん 糸寒天を混ぜていますが、かんてん 寒天にはこなかんてん 粉寒天・いとかんてん 糸寒天・ぼうかんてん 棒寒天といったしゅるい 種類があります。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、りょうり 料理がからだ 体なか おも の中で主

にどんな はたら 働きをするかをあらわ 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…\*



いとかんてん 糸寒天ごまサラダ\*○

ぎゅうにゅう 牛乳○

ビビンバ★○\* わかめととうふ 豆腐スープ\*○★