



きょうは は あたた かい きおん です。 まだまだ さむ ひ  
 今日 は 晴れて 暖かい 気温 ですね。 まだまだ 寒い 日  
 も ありますが、 暦 の 上では 2月4日 の 立春 から  
 はる はじ まっています。 今日 は、 そんな 「春」 に ちな  
 んだ 料理 です。 春巻き は、 もともと、 立春 に 新芽  
 を 出す 野菜 を 具材 に 使っていた ことから 名付けら  
 れた といわれています。



りょうり うし の マーク は、 その 料理 が 体 の 中で 主  
 料理 の 後ろ の マーク は、 その 料理 が 体 の 中で 主  
 に どの 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…\*

ちゅうかだいこん 中華大根サラダ\*★

ぎゅうにゅう 牛乳○

はるま 春巻き○\*★

むぎ 麦ごはん★

わかめと豆腐スープ○\*