



けんちんうどんの「けんちん」は、鎌倉にある
 「建長寺」のお坊さんが作った、野菜や豆腐を入
 った「建長汁」がなまってできた言葉だと言われて
 います。人参や大根、ごぼう、里芋といった根菜が
 多く入っているので、体が温まりますよ。



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…*

りんごゼリー*○★ 牛乳○

けんちんうどん★○* ビーンズポテト
 フライ★○