



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★○