

わかだけじる はる しゅん
若竹汁は春が旬のわかめとたけのこを使ったす
まし汁で、「若」はわかめ、「竹」はたけのこを指し
ています。はる かお あじ
春の香りを味わってください。

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…＊



あおな
青菜のくるみ和え＊★

ぎゅうにゅう
牛乳○

に しよくあ
ししゃもの二色揚げ○★

きんぴらごはん★○＊

わかだけじる
若竹汁○＊