



きのう がつみっか
昨日10月2日は 10(とう) 2(ふ)と読めることから豆腐の日と制定されています。豆腐は大豆からできる食品なので、たんぱく質が豊富に含まれています。今日は豆腐の日になみ、豆腐をたっぷり使用した中華煮を作りました。



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…＊

わかめサラダ＊○★

ぎゅうにゅう
牛乳○

とうふ ちゅうかに
豆腐の中華煮○＊★

ごはん★

はくさい
白菜スープ＊