



きょう おやこどん とりにく ふたにく か ふたにく たまご
今日は親子丼の鶏肉を豚肉に変えた、豚肉の卵と
どん つく おやこどん とりにく たまご おやこ
じ丼を作りました。親子丼は、鶏肉と卵が親子の
かんけい なまえ ゆらい ふたにく たまご
関係であることが名前の由来ですが、豚肉と卵は
おやこ たに どん よ
親子ではないため、「他人丼」と呼ばれています。
ちなみに かんとう かい かつどん よ
ちなみに関東では「開花丼」とも呼ばれています。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな たら 働きをするかをあらわしています。

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…＊



そくせき づ
かぶの即席漬け＊

ぎゅうにゅう
牛乳○

ふたにく たまご どん
豚肉の卵とじ丼★○＊

しる
みそ汁★＊○