



あしたはかつとく祭ですね。今までの練習の成果を
 発揮できるよう、緊張に打ち勝つ(カツ)よう応援
 の気持ちを込めてメンチカツを作りました。そし
 て飲み物は久しぶりに牛乳ではなくジョアにし
 ました。かつとく祭頑張ってくださいね😊

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…＊



くだもの 果物(りんご)＊ ジョア○

メンチカツ○＊★ ゆでキャベツ＊

ごはん★ とうにゅう 豆乳仕立てのみそ汁＊★○