



きょうは、にじゅうしせっきの「しょうかん」です。さむ  
 ちい小さく、これから本格的な寒さが始まるころです。  
 しょうかん小寒にちなみ、かぜよぼうひつよう  
 ほうふ豊富に含み、からだをあたためる効果のあるふゆやさい  
 たっぷり使用して、ふゆやさい冬野菜カレーをつく



りょうりうし料理の後ろのマークは、その料理がからだなかおも  
 にどんなはたら働きをするかをあらわ表しています。

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…＊

さっぱりレモンゼリー＊○★ きゅうにゅう牛乳○

ふゆやさい冬野菜カレー  
 ★○＊

じゃがいもとだいず  
 のサラダ★○＊