



きょうは、にじゅうしせっきの「立春」です。立春は暦の上で春の始まりの日です。この日に白い豆腐を食べると、健康を呼び込み幸福が舞い込むといわれています。給食でもスープに豆腐を入れました。

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（せとか）＊

ぎゅうにゅう
牛乳○

まーぼー
麻婆じゃがいも○*★

ごはん★

はくさい とうふ
白菜と豆腐のスープ○*