



1日に必要な野菜の量を知っていますか？実は350g（生の状態で両手山盛り3杯分の野菜）です。今日の野菜たっぷり豚丼には、1日に必要な野菜の約1/3の量に当たる125gの野菜を使用しています。

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…★
- 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- 体の調子を整える…\*



- ごま酢和え\*★
- 牛乳○
- 野菜たっぷり豚丼★○\*
- みそ汁\*○★