



にじゅうしせつき けいちつ どうみん むし い
 二十四節気の「啓蟄」です。冬眠していた虫や生き
 もの あたたか かん つち なか
 物が暖かさを感じて土の中からでてくるころで
 す。きょうはこのしきにさくミモザにあわせてミモ
 ザサラダをつきました。ゆで たまご
 を表現しています。



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 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…*



- ミモザサラダ*○★
- ぎゅうにゅう
牛乳○
- きんぴらドッグ
- ミネストローネ
- ★*○
- *○★