

ま-ぼ-どうふ、ちゅうごく りょうりです。今日は、きょう さとう・し
 しょうゆ・みそをつか、わふう あじつ、しあ
 した。あま あじつ から ながて ひと
 も食べやすくなっています。



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 きをするかをあらわ 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…*

きゅうりとわかめのすもの物*○ ぎゅうにゅう 牛乳○

わふうま-ぼ-どうふ
 和風麻婆豆腐○*★

ごはん★

かきたま汁*○★