

ちくさあ ちくさ おお しゅるい ざいりょう
 千草和えの「千草」とは「多くの種類の材料」と
 いみ
 いう意味があります。今日はキャベツ、小松菜、に
 んじん、たまご、しろ きょう しょう つく
 白すりごまを使用して作りました。

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
 はたら
 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…*



ちくさあ
 千草和え*○

ぎゅうにゅう
 牛乳○

さわらのねぎみそ焼き○*

ごはん★

よしのじる
 吉野汁*○★