



きょうは、6月に青やピンクの花を咲かせる「あじさい」をイメージしたゼリーです。白い部分はカルピスゼリーです。紫の部分はグレープゼリーをしかく四角くカットして、あじさいの花びらを表現しました。



りょうりうしの後ろのマークは、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…*

あじさいゼリー*○★ 牛乳○
 トマトチキン オニオンドレッシング
 カレー★○* サラダ*★