



ABC スープはその名前^{なまえ}のとおり、アルファベット
 や数字^{すうじ}の形^{かたち}のマカロニ^いを入れたスープです。みな
 さんどんなアルファベットや数字^{すうじ}が入^{はい}っているか
 さが^{さが}探^{さが}してみましょう。

料理^{りょうり}の後ろ^{うし}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}
 にどんな働^{はたら}きをするかを表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…＊



カリカリじゃこサラダ＊○★ 牛乳^{ぎゅうにゅう} ○

チリビーンズドッグ

★○＊

ABC スープ

＊○★