



きょうはフランス料理^{りょうり}をつくしました。ムニエルとは
こむぎこ^{こむぎこ}をまぶして、バターで焼く^や調理法^{ちようりほう}のことで
す。ラタトゥイユは、フランス南部^{なんぶ}の郷土料理^{きようどりょうり}で
す。ポタージュはフランス語^ごで「スープ全般^{ぜんぱん}」を
い^いみ^みしています。

りょうり^{りょうり} うし^{うし}の後ろ^{うしろ}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…★

きんにく^{きんにく} ほね^{ほね}をつくるもとになる…○

からだ^{からだ} ちょうし^{ちょうし} ととの^{ととの}体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…＊



ラタトゥイユ＊★

ぎゅうにゅう^{ぎゅうにゅう}牛乳^{ぎゅうにゅう}○

さけのムニエルレモンソース○＊

ごはん★

ビーンズポタージュ★○＊