



たけのこは竹の若い芽のことで、たけのこを食べ
ているのは日本や中国、韓国など東アジアの
一部の国だけだそうです。たけのこは春に旬をむ
かえます。春の味覚を味わってくださいね。

料理の後ろのマークは、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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



からしあえ*

ぎゅうにゅう
牛乳○

さけ て や
鮭の照り焼き○

たけのこごはん★

のっぺい汁★○*