



にく じゃがは にほん かくち た べられて いる に こ りょうり
肉じゃがは日本各地で食べられている煮込み料理

の ひとつ です。 に く じゃが の はっしょう ち
のひとつです。肉じゃがの発祥の地として、

きょうと ふまいづる し ひろしま けんくれ し げんざい
「京都府舞鶴市」と「広島県呉市」があります。現在

では 両方 が はっしょう ち
では両方が発祥の地といわれています。

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

に どん な はたら きを する かを 表 して います。
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…*



ごぼう サラダ *

ぎゅうにゅう
牛乳 ○

にく じゃが ★ ○ *

ごはん ★

しる
みそ汁 ○ *