



なつ しゅん むか えだまめ だいす みどりいろ みじゆく
 夏に旬を迎える枝豆は、大豆が緑色の未熟なう
 ちにしゅうかく したもので、みじゆく 未熟なものが枝豆、えだまめ かんじゆく 完熟す
 るとだいす になります。へいあんじだい たい 平安時代から食べられてい
 てえだ しゅつか 枝ごと出荷するのでえだまめ 名まえ 枝豆という名前がついまし
 ました。

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 働きをするかをあらわ 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…*

- ごます 酢あえ*
- ぎゅうにゅう 牛乳○
- とりにく て や 鶏肉の照り焼き○
- えだまめ 枝豆ごはん★*
- みそしる 汁★○