



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
 ちに収穫したもので、未熟なものが枝豆、完熟す
 ると大豆になります。平安時代から食べられてい
 て枝ごと出荷するので枝豆という名前がついまし
 ました。

りょうり うし はたら きんぐ ほね
 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…○

からだ ちょうし ととの
 体の調子を整える…*



ごま酢あえ*

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★*

みそ汁★○