



ピースごはんにはグリーンピース（えんどう^{まめ}豆の若^{わか}い豆^{まめ}）が入っています。八百屋^{や お や}さんで生^{なま}のグリーンピース^かが買えるのは春^{はる}なら^{あま}では^でです。甘^{あま}み^でが出ておいしくできたので、ぜひ^た食べて^たみてくださいね。



りょうり^{うし}の後ろ^{りょうり}のマークは、その料理^{からだ}が体^{なか}の中で主^{おも}にどんな^{はたら}働き^{あらわ}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^{ほね}筋肉^{ほね}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

からだ^{ちようし}体^{ととの}の調子^{ととの}を整^{ととの}える…*

あおな^あ青菜^あのくるみ^あ和え*★

ぎゅうにゅう^{ぎゅうにゅう}牛乳○

ぶたにく^や豚肉^やのしょうが^や焼き○

ピースごはん*★

みそけんちん^{じる}汁*○