



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



りょうり^{うし}の^{りょうり}後ろ^{からだ}の^{なか}マーク^{おも}は、その料理^{からだ}が^{なか}体^{おも}の中で主^{おも}に^{おも}どんな^{はたら}働き^{あらわ}をするか^{あらわ}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}の^{ととの}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*○