



は 歯ごたえのある食感しょっかん たのが楽しいれんこんは、実は じつ
 どろぬま なか そだ 泥沼しゅうかくの中で育ちます。収穫ときの時は、泥沼どろぬまから掘り ほ
 出すのでとても重労働じゅうろうどうだそうです。育ててくれる そだ
 かに感謝し、よくかんで食べましょう。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が体からだの中で主に なか おも
 どの働きはたらをするかを表あらわしています。

- エネルギーになる…★
- 筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○
- 体からだの調子ちょうしを整ととのえる…*



- ぎゅうにゅう 牛乳○
- れんこんのきんぴら*○★
- さばのごまみそ焼き○★
- ごはん★ 呉汁こじる○*★