



だいがくいも つか 大学芋に使うさつまいもは、あき しゅうかく 秋に収穫します。こ

まえがっこう はたけ 前学校の畑でさつまいもほりをしたせいと 生徒もい

ましたね。みつにはひみつ 秘密があって、す すこ い 酢を少し入れる

ことで、じかん た 時間が経っても固まらずおいしく仕あ がります。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理がからだ なか おも 体の中で主に

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なる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…*



だいがくいも 大学芋★

ぎゅうにゅう 牛乳○

たらのホイール焼き○*

ごはん★

みぞれ汁*○

じゃこふりかけ○★