



きょうのペアリアは、ワールドカップで日本が対戦したスペインの料理です。本場では大きな鍋で米と具を一緒に炊いて作ります。発祥の地のバレンシアでは美味しいお米がとれて、色々なお米料理があるそうです。

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…○
- 体の調子を整える…*



- りんご*
- 牛乳○
- ペアリア★○*
- ポテトポタージュ★○*