



みな 皆さん、<sup>がくしゅうはっぴょうかい</sup>学習発表会の<sup>ぶたいはっぴょう</sup>舞台発表<sup>つか</sup>お疲れさまでし

た！1-7のリクエストの<sup>だいず</sup>ビビンバには、<sup>め</sup>大豆が芽

を出した<sup>だいず</sup>大豆もやし<sup>はい</sup>が入っています。<sup>まめ</sup>豆の部分も

<sup>まる</sup>丸ごと<sup>た</sup>食べられて、<sup>しょっかん</sup>食感<sup>たの</sup>も<sup>やさい</sup>楽しめる野菜です。

<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろの<sup>りょうり</sup>マークは、その料理が<sup>からだ</sup>体<sup>なか</sup>の中で<sup>おも</sup>主に

<sup>はたら</sup>どんな働き<sup>あらわ</sup>をするかを表しています。

- エネルギーになる…★
- <sup>きんにく</sup>筋肉<sup>ほね</sup>や骨をつくるもとになる…○
- <sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子<sup>ととの</sup>を整える…\*



- <sup>あんにとろろ</sup>杏仁豆腐○\*★
- <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○
- ビビンバ★○\*
- <sup>はくさい</sup>白菜スープ\*