



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

た！1-7のリクエストの^{だいすめ}ビビンバには、大豆が芽

を出した^{だいす}大豆もやし^{はい}が入っています。^{まめ}豆の部分も

^{まる}丸ごと^た食べられて、^{しょっかん}食感も^{たの}楽しめる^{やさい}野菜です。

^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その料理が^{からだ}体^{なか}の中で^{おも}主に

^{はたら}どんな働き^{あらわ}をするかを表しています。

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



- ^{あんにとらふ}杏仁豆腐○*★
- ^{ぎゅうにゅう}牛乳○
- ビビンバ★○*
- ^{はくさい}白菜スープ*