



ごまめは、^ほ干したカタクチイワシの^{ちい}小さい^{さかな}魚や、
 それを^{あまから}甘辛く^に煮たものの^{むかし}こと^{きざ}です。昔は^た刻んだイ
 ワシを^た田んぼの^{ひりょう}肥料^{たつく}にしていたため、「田作り」と
 も^よ呼ばれます。豊作を^{ほうさく}願う^{ねが}おせちの^{ていばん}定番^{りょうり}の料理^でです。

^{りょうり}料理^{うし}の^{りょうり}後ろ^{からだ}の^{なか}マーク^{おも}は、その料理が^{りょうり}体^{なか}の中^{おも}で^{りょうり}主に

どんな^{はたら}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^{ちょうし}の^{ととの}調子を整える…*



ごまめのアーモンドがらめ○★ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

ビーンズコロッケ○★*

^{はつがげんまい}発芽玄米ごはん★ ^{やさいじる}野菜汁*○