

きょう はるやさい つか に
今日は春野菜を使ったうま煮です。たけのこやふ
き、さやえんどうがはい入っています。さやえんどう
は、えんどうまめをまめ おお 豆が大きくなる前に若どりし
たもので、さやごと食べるたことができます。



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

はたら 働きをするかをあらわ
にどんな 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になる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を 整える…*

じゃがいもの
くろ 黒ごまみそ和え★*○

ぎゅうにゅう
牛乳○

はるやさい に
春野菜のうま煮○*

ごはん★

すまし汁*○