



しょうがいた どん にはピーマンが はい 入っています。みどりの 緑色の  
 ピーマンは、みじゆく 未熟なうちに しゅうかく 収穫したもので、かんじゆく 完熟  
 すると あか 赤ピーマンになります。ビタミンCが シー ほうふ 豊富  
 で、かねつ 加熱にも つよ 強いのが とくちょう 特徴です。



りょうり うし 料理の 後ろの マークは、その りょうり が からだ なか おも  
 料理の 後ろの マークは、その 料理が 体 の中で 主

に どん な はたら 働きをするかを あらわ 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…\*

あ ごま和え\*★

ぎゅうにゅう 牛乳○

ふたにく たま 豚肉と玉ねぎの

とうにゅう しる 豆乳みそ汁

しょうがいた どん 生姜炒め丼\*○\*

○\*★