



きょう じょう けつ
 今日は、ほうれん草そうと小松菜こまつなの2種類の青菜あおなを使
 っています。くるみあ和えつかに使っているのがほうれ
 ん草そうで、茎くきが細ほそくて、葉はがギザギザしているのが
 とくちょう さいじゅう はい
 特徴とくちょうです。野菜汁やさいじゅうに入はいっているのは小松菜こまつなで、茎くき
 すこ ふと は ひろ まる かたち
 が少し太ふとめで、葉はは広ひろくて丸まるい形かたちをしています。

こまつな
小松菜

そう
ほうれん草

りょうり うし
 料理りょうりの後うしろのマークは、その料理りょうりが体からだの中なかで主おも
 はたら たら
 にどんな働はたらきをするかあらわを表あらわしています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体からだの調子ちょうしを整ととのえる…*



あおな
青菜あおなのくるみあ和えつか*★

ぎゅうにゅう
牛乳ぎゅうにゅう○

ぶたにく よしのや
豚肉ぶたにくの吉野焼よしのや○★

ごはん★

やさいじゅう
野菜汁やさいじゅう*○