

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 豆が大きくなる前まえ わか
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、そのりょうり からだ なか おも
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…*

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*○