



ごもく 五目きんぴらの「五目」とは「5種類」の他に「色々
 なものがま 混ざっている」という意味があります。
 きょう ごもく 今日のごもくきんぴらには、ごぼう・れんこん・にんじん・
 しらたき・ひじき・しいたけ・さやえんどうの7種類の
 しょくざい はい 食材が入っています。



りょうり うし 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…*

ごもく 五目きんぴら*○★

ぎゅうにゅう 牛乳○

ぶたにく に 豚肉とじゃがいものみそ煮○*★

ごはん★

すまし汁*