



じゃがいもは、さつまいもや<sup>さといも</sup>里芋などの<sup>なかま</sup>仲間と思<sup>おも</sup>  
 われがちですが、<sup>しょくぶつがく</sup>植物学の<sup>ぶんるい</sup>分類ではナス科に<sup>か</sup>所属<sup>しよぞく</sup>  
 しており、<sup>なす</sup>なすや<sup>トマト</sup>トマト、<sup>とうがらし</sup>とうがらしの<sup>なかま</sup>仲間です。  
 また、<sup>みなみ</sup>これらは<sup>みなみ</sup>南<sup>アメリカ</sup>アメリカから<sup>ヨーロッパ</sup>ヨーロッパに<sup>つた</sup>伝わ<sup>つた</sup>  
 った<sup>さくもつ</sup>作物<sup>きょうつうてん</sup>という<sup>きょうつうてん</sup>共通点<sup>きょうつうてん</sup>もあります。

<sup>りょうり</sup>料理<sup>うし</sup>の<sup>うし</sup>後ろ<sup>うし</sup>の<sup>りょうり</sup>マーク<sup>りょうり</sup>は、<sup>りょうり</sup>その<sup>りょうり</sup>料理<sup>からだ</sup>が<sup>なか</sup>体<sup>なか</sup>の中<sup>おも</sup>で<sup>おも</sup>主<sup>おも</sup>  
 に<sup>はたら</sup>どんな<sup>はたら</sup>働<sup>はたら</sup>き<sup>あらわ</sup>をする<sup>あらわ</sup>かを<sup>あらわ</sup>表<sup>あらわ</sup>して<sup>あらわ</sup>います。

エネルギーになる…★  
<sup>きんにく</sup>筋肉<sup>ほね</sup>や<sup>ほね</sup>骨<sup>ほね</sup>をつ<sup>ほね</sup>くる<sup>ほね</sup>も<sup>ほね</sup>と<sup>ほね</sup>なる…○  
<sup>からだ</sup>体<sup>ちょうし</sup>の<sup>ととの</sup>調<sup>ととの</sup>子<sup>ととの</sup>を<sup>ととの</sup>整<sup>ととの</sup>える…\*



じゃがいもの<sup>ちゅうか</sup>中華<sup>ちゅうか</sup>サラダ★\* <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○  
<sup>とうふ</sup>豆腐<sup>ぶたにく</sup>と<sup>ぶたにく</sup>豚肉<sup>ぶたにく</sup>の<sup>いた</sup>ケチャップ<sup>いた</sup>炒<sup>いた</sup>め○\*★  
 ごはん★ たまごとわかめ  
 のスープ○\*