

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 大きくなるまえ わか
たもので、さやごと食べるができます。

りょうり うし りょうり 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…＊



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＊○