



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

^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中で^{なか}主
に^{はたら}どんな働^{あらか}きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…＊



のり^あ和え＊○

牛乳^{ぎゅうにゅう}○

^{ぶたにく}豚肉とじゃがいもの^にみそ煮○★＊

麦^{むぎ}ごはん★

すまし汁^{じる}＊