



なまあ からだじゅう さんそ はこ やくわり てつぶん
 生揚げには、体中に酸素を運ぶ役割のある鉄分
 おお ふく てつぶん ふそく てつけつぼうせい
 を多く含んでいます。鉄分は不足すると鉄欠乏性
 ひんけつ からだ おも つか かん
 貧血になり、体が重い、疲れやすいと感じるよう
 になります。鉄分は不足しやすいので、意識して
 せっしゅ えいようそ
 摂取したい栄養素です。



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
 はたら あらわ
 にどんな働きをするかを表しています。

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…*

キャベツとじゃこの ジョア○*
 ごまだれ*○★

なまあ に
 生揚げのそぼろ煮○*★

ごはん★ みそ汁○*