

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っています。はるやさい に
は、やさい したしより おお てま りょうり
は、野菜の下処理も多く手間のかかる料理ですが、
ざんさい おお りょうり
残菜が多い料理の 1 つでもあります。ぜひこの
きかい しゅん はるやさい あじ
機会に旬の春野菜を味わってみましょう。



りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理がからだ 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
にどんな働きをするかをあらわ
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…*

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*○