

グリーンサラダは、<sup>みどりいろ</sup>緑色の<sup>やさい</sup>野菜で<sup>つく</sup>作ったサラダです。今日は、<sup>きょうり</sup>きゅうり・<sup>あすぱらガス</sup>アスパラガス・<sup>ぶろっくり</sup>ブロッコリーを使用して<sup>つく</sup>作りました。今日使用した<sup>きょうしょう</sup>野菜以外にも<sup>みどりいろ</sup>緑色の<sup>やさい</sup>野菜は<sup>たくさん</sup>沢山あります。皆さん<sup>みな</sup>どんな<sup>やさい</sup>野菜が<sup>おも</sup>思い<sup>う</sup>浮かびますか??



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろの<sup>りょうり</sup>マークは、その<sup>りょうり</sup>料理が<sup>からだ</sup>体<sup>なか</sup>の中で<sup>おも</sup>主に<sup>はたら</sup>どんな<sup>はたら</sup>働きを<sup>あらわ</sup>するかを<sup>あらわ</sup>表しています。

グレープゼリー\*★○      <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○  
 クリームスパゲティ ★○\*      グリーンサラダ \*★

エネルギーになる…★  
<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○  
<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*