



じゃがいもには、かぜの^{よぼう}予防に^{こうか}効果のあるビタミンCが^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれています。ビタミンCは^{ねつ}熱に^{よわ}弱く^{みず}水に^と溶けやすいですが、じゃがいもに^{ふく}含まれるビタミンCは^{まも}でんぷんで^か守られているので^{かねつ}加熱しても^{こわ}壊れにくいのが^{とくちょう}特徴です。

^{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^{なか}中で^{おも}主に^{はたら}どんな^{あらか}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}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…＊



^{す あ}ごま酢和え＊★

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^{ぶたにく}豚肉とじゃがいもの^にみそ煮○★＊

ごはん★

^{じる}すまし汁＊