

きょう なか いま しゅん  
今日のコロッケの中には、今が旬のえだまめを

きざ くわ だいず こ  
刻んで加えてあります。えだまめは大豆の子どもな

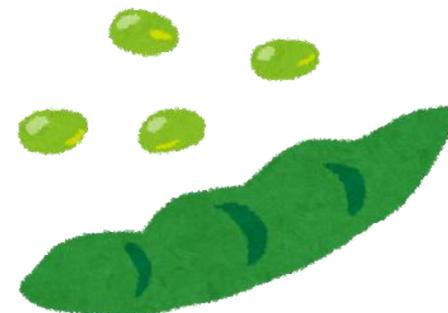
せいちょうき ひつよう しつ  
ので、成長期に必要なからだをつくるたんぱく質が

ほうふ ふく ほか だいず とき  
豊富に含まれています。他にも、大豆の時にはない

よぶん ねつ はいしゅつ せいぶん  
ビタミンCや、からだの余分な熱を排出する成分

ふく えいようか たか  
なども含まれているので、栄養価の高い

しょくざい  
食材になっています。





うめ <sup>えだまめ</sup> <sup>いとかんてん</sup> <sup>しる</sup>  
梅ゆかりごはん、枝豆コロッケ、糸寒天のサラダ、なめこのみそ汁