

きょう　なか　きざ
今日のコロッケの中には、えだまめを刻んで
くわ　だいず　こ
加えてあります。えだまめは大豆の子どもなの
で、せいちょうき　ひつよう
で、成長期に必要なからだをつくるたんぱく質
ほうふ　ふく　ほか　だいず　とき
が豊富に含まれています。他にも、大豆の時に
よぶん　ねつ　はいしゅつ
はないビタミンCや、からだの余分な熱を排出
せいぶん　ふく　えいようか　たか
する成分なども含まれているので、栄養価の高
しょくざい
い食材になっています。





わかめごはん、^{えだまめ}枝豆コロッケ、^{やさい}しらすと^あ野菜のおかか和え、^{とうふ}豆腐と^{あぶら}油揚げの^あみそ汁^{しる}