

<sup>ぶたにく</sup>  
豚肉には、<sup>ひろうかいふく</sup> <sup>こうか</sup>  
疲労回復に効果があるといわれてい

<sup>きんにく</sup> <sup>ひ ふ</sup>  
るビタミンB1 や、筋肉や皮膚などのからだをつく

<sup>ひつよう</sup> <sup>しつ</sup> <sup>ほうふ</sup> <sup>ふく</sup>  
るために必要なたんぱく質が豊富に含まれていま

<sup>きょう</sup> <sup>ぶたにく</sup> <sup>つか</sup>  
す。今日はその豚肉を使ってハンバーグにしたもの  
をソースにくぐらせてパンにはさんだハンバー

<sup>つく</sup> <sup>おお</sup>  
ガーを作りました。バーガーは大きい

<sup>か</sup> <sup>た</sup>  
ので、よく噛んで食べてください。





ハンバーガー、<sup>ふゆやさい</sup>冬野菜ポトフ、<sup>くだもの くらだ</sup>果物(蔵出しみかん)