

きょう 　 　 　 はい  
今日はグリーンピースが入ったまめごはんです。

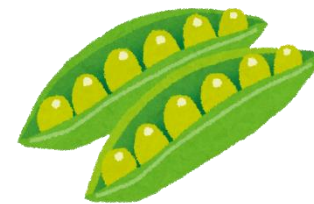
れいとう 　 かんづめ 　 ねんじゅう た  
冷凍や缶詰などで1年中食べることができる

グリーンピースですが、生のグリーンピースをた

べることができるのは、春から初夏にかけてのいま

です。剥きたてのグリーンピースは皮もやわらか

く、甘味があっておいしいです。



しゅん 　 しょくざい 　 あじ 　 た  
旬の食材を味わって食べましょう！



まめ 豆ごはん、  
あ ツナコロケ、  
だいこん あぶら あ いそ和え、  
しる 大根と油揚げのみそ汁