



ごはんのなかに はいっていることで
えいようのばらんすが よくなる にほんのたべもの

ぜんぶ みつけられたかな？



		まめ	ざっこくごはん →あずき みそしる →あぶらあげ、みそ (あぶらあげやみそは だいずからつくられているよ！)
		ごま	さばのごまだれ焼き →しろごま
		わかめ (かいそう)	ひじきサラダ →ひじき
		やさい	ひじきサラダ →きゅうり、にんじん、パプリカ 味噌汁 →ねぎ
		さかな	さばのごまだれやき →さば
		しいたけ (きのこ)	みそしる →えのき
		いも	みそしる →じゃがいも



ごはんのなかに はいっていることで
えいようのばらんすが よくなる にほんのたべもの

さがしてみよう！



みつけて たべたら
まる○を つけよう！

	ま	まめ	
	ご	ごま	
	わ	わかめ (かいそう)	
	や	やさい	
	さ	さかな	
	し	しいたけ (きのこ)	
	い	いも	