



ま

ご

わ

や

さ

し

い

ごはんのなかに はいつていることで
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	まめ	けんちんじる →とうふ（とうふは だいずから つくられているよ！）
	ご	ごま	きゅうりとささみのごますあえ →ごま
	わ	わかめ (かいそう)	きゅうりとささみのごますあえ →わかめ
	や	やさい	きゅうりとささみのごますあえ →きゅうり、にんじん けんちんじる →だいこん、にんじん、ねぎ
	さ	さかな	白身魚のみそに →すけそうだら
	し	しいたけ (きのこ)	けんちんじる →しいたけ
	い	いも	けんちんじる →こんにやく（こんにやくは 「こんにやくいも」とよばれる いもから つくられて いるよ！）