



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？



	<b>ま</b>	まめ	ざっこくまい →あずき ポテトサラダ →えだまめ
	<b>ご</b>	ごま	ざっこくまい →ごま
	<b>わ</b>	わかめ (かいそう)	みそしる →わかめ
	<b>や</b>	やさい	しろみざかなのにんじんころもあげ →にんじん ポテトサラダ →きゅうり、にんじん すましじる →たまねぎ
	<b>さ</b>	さかな	しろみざかなのにんじんころもあげ →たら
	<b>し</b>	しいたけ (きのこ)	すましじる →しいたけ
	<b>い</b>	いも	ポテトサラダ →じゃがいも

\* 枝豆は野菜類に分類されますが、未成熟な大豆を収穫したものです。たんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物繊維などの栄養分がたくさん含まれています。

【引用：農林水産省消費者の部屋】