



きょう くだもの さがけん とど  
今日の果物は佐賀県から届いた「デコポン」とい  
なまえ かんきつ しらぬい  
う名前の柑橘です。デコポンはもともと「不知火」  
かんきつ なか とうど といじょう さんど  
という柑橘のことで、中でも糖度13度以上、酸度  
0.1度以下の基準をクリアしたものをいいます。

りょうり うし  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主  
はたら きをするかをあらわ  
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*



くだもの\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

きゃべつメンチカツ○\*

やさい  
ボイル野菜\*

ごはん★

しる  
みそ汁○