



きょう くだもの
今日の果物は「きよみ」という名前の柑橘です。

しずおかけん たんじょう
静岡県で誕生した「きよみ」は静岡県にある清見

がた かいがん
潟という海岸にちなんで名前がつけました。みか

あま かの
んの甘さとオレンジの香りが特徴の柑橘です。

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

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○

ツナ入りたまご焼き○*

おひたし*

ごはん★

とんじる
豚汁★○*