



「ふき」は1000年ほど前から日本人が栽培してきた伝統ある野菜で、特有の香りとほろ苦さが特徴です。わたしたちが食べている細長い部分は茎ではなく葉の一部で、本来の茎は土の中にあります。

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…＊



くだもの＊

ぎゅうにゅう
牛乳○

さけ
鮭のごまみそマヨ焼き○

からしあえ＊

ふきごはん★

みそ汁○＊