



きょう くだもの しゅるい かんぎつ  
今日の果物は「ピュアスペクト」という種類の柑橘

です。ピュアスペクトはネーブルオレンジのなか

とく こうとうど はな かお  
も特に高糖度のもので、華やかな香りとみずみず

あま とくちょう  
しい甘さが特徴のオレンジです。

りょうり うし りょうり からだ なか おも  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら 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○

きのことペンネのクリーム煮★○\*

シナモントースト★