



きりほしだいこん ことば かんとうちほう よ な
「切干大根」という言葉は関東地方の呼び名で、

かんさい せんぎだいこん よ てんぴ
関西では「干切大根」とも呼ばれています。天日な

ほ しょくもつせんい
どで干すことによって、カルシウムや食物繊維が

ふ だいこん かこうしょくひん
増える、大根の加工食品です。



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…*

きりほしだいこん
切干大根サラダ○*

ぎゅうにゅう
牛乳○

さけ
鮭のムニエルレモンソース○

ごはん★

やさしい
野菜スープ○*