



きょう 今日<sup>きょう</sup>のくだものは栃木県<sup>とちぎけん</sup>から届<sup>とど</sup>いた「にっこり」

という品種<sup>ひんしゅ</sup>の梨<sup>なし</sup>です。栃木県<sup>とちぎけん</sup>の世界遺産<sup>せかいいさん</sup>「日光<sup>にっこう</sup>」

と、梨<sup>なし</sup>を「り」と読む<sup>よ</sup>ことからこの名前<sup>なまえ</sup>がついま

した。とても大き<sup>おお</sup>くて甘<sup>あま</sup>みが強<sup>つよ</sup>いのが特徴<sup>とくちょう</sup>です。

りょうり 料理<sup>りょうり</sup>の後ろ<sup>うしろ</sup>のマークは、その料理<sup>りょうり</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で主<sup>おも</sup>

にどんな働<sup>はたら</sup>きをするかをあらわ<sup>あらわ</sup>しています。

エネルギーになる…★

きんにく 筋肉<sup>きんにく</sup>やほね 骨<sup>ほね</sup>をつくるもとになる…○

からだ 体<sup>からだ</sup>のちょうし 調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>ととの</sup>える…\*



くだもの\*

ぎゅうにゅう 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>○

にく 肉<sup>にく</sup>じゃが★○\*

はつがげんまい 発芽玄米ごはん★

みそ汁<sup>しる</sup>○

ひじきふりかけ○