



きょう 今日^{きょう}のくだものは^{あおもりけん}青森県から^{とど}届いたりんごです。

「トキ」という^{しゅるい}種類で^{きいろ}黄色く、^{つよ}強い^{あま}甘みとさわやかな^{かお}香りが^{とくちょう}特徴のりんごです。「トキ」は、^{あおもりけん}青森県の^{とぎ}土岐さんという^{ひと}人が^{そだ}育てたのでこの^{なまえ}名前がつけました。

^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その^{りょうり}料理が^{からだ}体の中で^{なか}主に^{おも}どんな^{はたら}働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*



くだもの*

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

プロテインサラダ○*

チキンライス★○*

ホワイトソースかけ