



きょう 今日のは えひめけん 愛媛県から とど 届いた あまくさ 「天草」とい  
なまえ かんきつるい う名前の 柑橘類です。 オレンジの ような かお 香りで 甘い  
つよ さんみ すく みが強 酸味は 少なめです。 あまくさ 天草の なまえ 名前は、 いくせいち 育成地  
ながさきけんみなみしまばらし である 長崎県南島原市から みわた 見渡せる あまくさ 天草の しま 島に  
なんで いる そうです。

りょうり うし 料理の 後ろの マークは、 その りょうり 料理が からだ 体 の なか 中で 主  
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 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○  
フライドポテト★  
ABC スープ★○\*  
シーフードピラフ★○\*