



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
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
ち なんて 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★○*