



さけ もともと み いろ しろ た
 鮭は元々の身の色は白く、エサとして食べるエビ
 などの色が身に移ってこの色になります。鳥のフ
 ラミンゴも同じで、フラミンゴの赤ちゃんの羽の
 いろ まっしろ だんだん いろ
 色は真っ白ですが、段々ピンク色になります。



りょうり うし
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 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…*

- ぎゅうにゅう
 牛乳○
- さけ て や
 鮭の照り焼き○
- じゃがいものきんぴら★*
- ゆかりごはん★* やさいじる
 野菜汁○*