



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★\*

やさしいる  
 野菜汁○\*