



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 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 りょうり からだ なか おも
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に
 はたら あらわ
 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…*



きゃべつの即席漬け* ぎゅうにゅう
 牛乳○

さけ しおや
 鮭の塩焼き○

きんぴらごはん★*○ みそしる○*