



きりほしだいこん、だいこん てんび ほ かんそう
切干大根は、大根を天日などで干して乾燥させた

かこうひん むかし ひと だいこん ほ なが ほぞん
加工品です。昔の人は、大根を干して長く保存で

きるようにし、たいせつ 大切に食べてきました。しょっかん か
食感も変

わって 歯ごたえがあるので、よくかんで味わって
みてくださいね。

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

にどんな 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…*



きりほしだいこん
切干大根サラダ*○

ぎゅうにゅう
牛乳○

とりにく て や
鶏肉の照り焼き○

ごはん★

みそ汁*○