



いい<sup>かお</sup>香りと風味で食欲<sup>しよくよく</sup>がわくカレー粉<sup>こ</sup>は、実は<sup>じつ</sup>

20~30種類<sup>しゅるい</sup>の香辛料<sup>こうしんりょう</sup>を混ぜて<sup>ま</sup>作られて<sup>つく</sup>います。

今<sup>こんげつ</sup>月はカレー粉<sup>こ</sup>を使った料理<sup>つか</sup>が4回<sup>りょうり</sup>登場<sup>かいとうじょう</sup>します。

疲れ<sup>つか</sup>やすい季節<sup>きせつ</sup>の変わり目<sup>か</sup>、よく<sup>め</sup>食べて<sup>た</sup>元気に<sup>げんき</sup>過<sup>す</sup>ごしましょう。

料理<sup>りょうり</sup>の後ろ<sup>うし</sup>のマークは、その料理<sup>りょうり</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で主<sup>おも</sup>に

どんな<sup>はたら</sup>働き<sup>あらか</sup>をするかを表<sup>あらわ</sup>しています。

- エネルギーになる…★
- 筋肉<sup>きんにく</sup>や骨<sup>ほね</sup>をつくるもとになる…○
- 体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>ととの</sup>える…\*



- みそドレッシングサラダ\*○ 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>○
- さばのカレー風味<sup>ふうみや</sup>焼き○
- ごはん★ けんちん汁<sup>じる</sup>○★\*