



きょうくだものこんはついま
今日の果物は、今シーズン初のみかんです。今の

じきしゅうかくこくわせよ
時期に収穫されるのは「極早生みかん」と呼ばれ、

あますじゆくしょうたい
さわやかな甘酸っぱさがあります。熟した状態

かわみどりいろのことくちょう
で皮に緑色が残っているのも特徴です。

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…*



みかん*

ぎゅうにゅう
牛乳○

あぶらどん
油麩丼★○*

くたくさんじる
真沢山汁○*★