



さんべいじる ほっかいどう きょうどりょうり さけ やさい にこ  
三平汁は北海道の郷土料理で、鮭と野菜を煮込ん

しるもの ねんいじょうまえ た  
だ汁物です。200年以上前から食べられていたと  
いわれています。いもようかんは、さつまいもを

かんてん かた あさくさはっしょう わがし りょうほう  
寒天で固めた浅草発祥の和菓子です。両方とも

あき しょくざい つか とうちりょうり  
秋の食材を使ったご当地料理です。

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…\*



いもようかん★○

ぎゅうにゅう  
牛乳○

さんしょくどん  
三色丼★○\*

さんべいじる  
三平汁\*○★