

いしかりじる ほっかいどういしかりちほう きょうどりょうり いしかりなべ  
石狩汁は、北海道石狩地方の郷土料理の「石狩鍋」

をアレンジした、さけ つか しるもの いしかりがわ さか  
をアレンジした、鮭を使った汁物です。石狩川で盛

んだった さけりょう みすあ しんせん さけ やさい  
んだった鮭漁で水揚げされた新鮮な鮭を、野菜な

どと いっしょ に 煮たのが はじ まり といわれています。

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

どんな はたら きをするかを あらわ せています。

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…\*



ゆうやけゼリー\*★○

ぎゅうにゅう  
牛乳○

あぶら どん  
油 麩丹\*★○\* いしかりじる  
石狩汁\*○★