



きよみ しずおかけん けんきゅうじょ  
清見オレンジは、静岡県の研究所でオレンジとみ  
かんを<sup>あ</sup>かけ<sup>つく</sup>合わせて作られた、<sup>あま</sup>甘みと<sup>さんみ</sup>酸味のバラ  
ンスが<sup>ひんしゅ</sup>いい<sup>きよみ</sup>品種です。「清見」は<sup>しずおかけん</sup>静岡県の<sup>ちめい</sup>地名から  
と<sup>きょう</sup>取<sup>えひめけんさん</sup>られています。今日は<sup>ていきょう</sup>愛媛県産のものを<sup>ていきょう</sup>提供し  
ます。

りょうり うし  
料理の<sup>はたら</sup>後ろの<sup>あらわ</sup>マークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で<sup>おも</sup>主に  
どんな<sup>はたら</sup>働き<sup>あらわ</sup>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…\*



- きよみ  
清見オレンジ\*
- ぎゅうにゅう  
牛乳○
- ぶたにく とうふ ちゅうか に  
豚肉と豆腐の中華うま煮○\*★
- ごはん★ にら玉スープ\*○