



せとかは、<sup>かお</sup>香りや<sup>あじ</sup>味のいいみかん・オレンジをかけ

<sup>あ</sup>合わせた<sup>ひんしゅ</sup>品種で、「<sup>かんきつ</sup>柑橘の<sup>おお</sup>大トロ」とも呼ばれます。

<sup>くだもの</sup>果物は<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える<sup>など</sup>ビタミン等の<sup>えいようそ</sup>栄養素が

<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれます。しっかりと<sup>た</sup>食べて<sup>げんき</sup>元気に<sup>す</sup>過ごしまし  
しょう。

<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろの<sup>りょうり</sup>マークは、その料理が<sup>からだ</sup>体の中<sup>なか</sup>で<sup>おも</sup>主に

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

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*



せとか\* <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

じゃがいもの<sup>きんぴら</sup>★\*

さけの<sup>しおや</sup>塩焼き○

<sup>むぎ</sup>麦ごはん★ <sup>やさいじゅ</sup>野菜汁\*○