



ツナの語源は英語の「tuna」で、まぐろやかつおのことを意味します。ツナ缶はまぐろやかつおからできる缶詰ですが、調理方法(油漬け、水煮など)や形(塊、フレークなど)によって、さまざまな種類があります。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



お浸し\*○★

牛乳○

ツナ入り卵焼き○\*

ごはん★

臭だくさん汁\*★○