



きょう くだもの いま しゅん きよほう きよほう つぶ おお
 今日の果物は、今が旬の巨峰です。巨峰は粒が大
 きく、あま とくちょう きよほう
 きく、甘いのが特徴のぶどうです。「巨峰」という
 なまえ かいはつ のうがくけんきゅうじょ み ゆうだい
 名前は、開発した農学研究所から見える雄大な
 ふじさん
 富士山にちなんでつけられたそうです。



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
 はたら
 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…★
 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…*

くだもの ぎゅうにゅう
 果物 (ぶどう) * 牛乳 ○
 だいずい コロコロサラダ
 大豆入りミートソース
 スパゲティ★○* ★*