



きょう くだもの あき しゅん なし なし  
今日の果物は、秋が旬の梨です。梨は、みずみず  
しくてさわやかな甘みがあり、シャリシャリとし  
た独特の食感が特徴です。この食感は、食物  
せんい せきさいぼう さいぼう つく だ  
繊維でできている石細胞という細胞が作り出して  
いて、お腹の調子を 整える効果があります。

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 なし \* きゅうにゅう ○  
果物(梨) \* 牛乳○

ふうみ  
レモン風味サラダ\*○

チキンライス かぶスープ  
ホワイトソースがけ★○\* \*○