



きょう くだもの かんきつるい
今日の果物は、柑橘類の「はるみ」です。はるみは、
きよみ う 生まれました。あま かじゅう
清見とポンカンから生まれました。甘くて果汁が
たっぷり、さわやかなあじ 味わいがあります。て
簡単にかわ た 食べやすいのも特徴です。
かんたん



りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
にどんな はたら 働きをするかをあらわ 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 果物 (はるみ) *

ぎゅうにゅう 牛乳 ○

まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ○*★

ごはん★

だいこん 大根とわかめスープ*○★