



きょう くだもの 今日<sup>きょう</sup>の果物<sup>くだもの</sup>は、「寿太郎<sup>じゆたろう</sup>」という静岡県産<sup>しずおかけんさん</sup>のみかん  
 です。甘み<sup>あま</sup>が強い品種<sup>つよ ひんしゆ</sup>なので、もぎたてをそのまま  
 食<sup>た</sup>べてもおいしいですが、貯蔵庫<sup>ちよそうこ</sup>で1~2か月<sup>げつ</sup>  
 熟成<sup>じゆくせい</sup>させることで、酸味<sup>さんみ</sup>が抜け、味が濃<sup>ぬ</sup>くまろや  
 かになって、よりおいしく食<sup>た</sup>べられるそうです。



りょうり うし 料理<sup>りょうり</sup>の後ろ<sup>うし</sup>のマークは、その料理<sup>りょうり</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で主<sup>おも</sup>  
 にどんな働<sup>はたら</sup>きをするかをあらわ<sup>あらわ</sup>しています。

エネルギーになる…★

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

からだ ちょうし ととの 体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>ととの</sup>える…\*

くだもの 果物<sup>くだもの</sup> (みかん) \*

ぎゅうにゅう 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup> ○

だいにん ツナマヨ大根<sup>だいにん</sup>サラダ \*○★

こくさんこむぎこしやく 国産<sup>こくさん</sup>小麦粉<sup>こむぎこしやく</sup> 食パン★

とうにゅう 豆乳<sup>とうにゅう</sup> シチュー○\*★