



なんぼんづ さかな にく あぶら あ あと  
 南蛮漬けは、魚や肉を油で揚げた後、ねぎなどの  
 こうみやさい とうがらし あます つ りょうり  
 香味野菜や唐辛子といっしょに甘酢に漬けた料理  
 のことです。あげ物ですが、さっぱりと食べられる  
 ので、これからのあつ きせつにもぴったりの料理で  
 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  
 にどんなはたらきをするかをあらわしています。

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…\*

あ  
 ごま和え★\*

ぎゅうにゅう  
 牛乳○

なんぼんづ  
 ししゃもの南蛮漬け○\*★

だいず  
 大豆ひじきごはん★○\* みそ汁\*★○