



とうがん ふうり うり が
 冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。

ちやくしゃにっこう あ
 直射日光の当たらない、涼しい場所に置いておけ

ふうり ほそん
 ば冬まで保存できることからこの名前がついたと

い
 言われています。約95%が水分でできており、重

さが3~5kgになる大きなウリ科の野菜です。

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…*



やさい しょうがしょうゆ あ
 野菜の生姜醤油和え*★ 牛乳○

とうがん なまあ
 冬瓜と生揚げのそぼろ煮★○*

ごはん★ みそ汁*○