



みぞれとは<sup>あめ ゆき ま</sup>雨に雪が混ざって<sup>ふ</sup>降ることです。みぞれ汁には<sup>だいこん</sup>大根おろしを入れているのですが、<sup>だいこん</sup>大根おろしがみぞれのように<sup>み</sup>見えることが<sup>ゆらい</sup>由来になっています。<sup>だいこん</sup>大根は<sup>ねもと</sup>根元の部分は<sup>すいぶんりょう</sup>水分量が<sup>おお</sup>多く<sup>あま</sup>甘め、<sup>せんたん</sup>先端部分は<sup>すいぶんりょう</sup>水分量が<sup>すく</sup>少なく<sup>から</sup>辛めなので、<sup>すり</sup>すりおろす<sup>ぶい</sup>部位によって<sup>くちあ</sup>口あたりや<sup>からみ</sup>辛味が<sup>か</sup>変わります。



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろの<sup>りょうり</sup>マークは、その料理が<sup>からだ</sup>体の中で<sup>なか</sup>主に<sup>おも</sup>どんな<sup>はたら</sup>働きをするかを<sup>あらわ</sup>表しています。

エネルギーになる…★

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

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*

ごま酢和え\*★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

さばのみそ煮○\*★

ごはん★

みぞれ汁\*○