



かき あき しゅん くだもの
 柿は秋が旬の果物です。柿は甘柿と渋柿がありま
 すが、渋柿はアルコールや炭酸ガスで処理するこ
 とで甘くなるそうです。また、柿にはビタミン C
 が柑橘類の約2倍も含まれています。風邪予防や
 美肌効果が期待できます。



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

はたら
 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…*

くだもの
 果物*

ぎゅうにゅう
 牛乳○

じょうゆ あ
 レモン醤油和え*

あぶら どん
 油 麩丼★○*

く じる
 貝だくさん汁*★○