



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
びはだこうか きたい
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

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○

レモン しょうゆ あ
醤油和え*

あぶら どん
油 麩丼★○*

く じる
貝だくさん汁*★○