



さけのごまフライには<sup>しろ</sup>白と<sup>くろ</sup>黒の2種類<sup>しゅるい</sup>のごまを  
 使用<sup>しよう</sup>しました。ごまは色<sup>いろ</sup>によって、<sup>しろ</sup>白・<sup>くろ</sup>黒・<sup>きん</sup>金の<sup>おお</sup>大  
 きく3種類<sup>しゅるい</sup>に分けられます。世界<sup>せかい</sup>には色<sup>いろ</sup>や形<sup>かたち</sup>、大  
 きさ<sup>さまざま</sup>など様々<sup>かすやく</sup>なごまがあり、その数約3,000種類<sup>しゅるい</sup>  
 といわれています。



料理<sup>りょうり</sup>の後ろ<sup>うし</sup>のマークは、その料理<sup>りょうり</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で主<sup>おも</sup>  
 に<sup>はたら</sup>どんな働<sup>はたら</sup>きをするかを<sup>あらわ</sup>表<sup>あらわ</sup>しています。

エネルギーになる…★

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

体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>ととの</sup>える…\*

おろし<sup>あ</sup>和え\*

牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>○

さけのごまフライ○★

ごはん★

臭<sup>く</sup>だくさんみそ汁<sup>しる</sup>\*○★