



ツナの語源は英語の「tuna」で、まぐろやかťおのことを意味します。ツナ缶はまぐろやかťおからできる缶詰ですが、調理方法（油漬け、水煮など）や形（塊、フレークなど）によって、さまざまな種類があります。



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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…＊

粉ふきいも★

牛乳○

ツナ入り卵焼き○＊

ごはん★

呉汁＊○