



きょう かながわけん りょうり つく
今日は神奈川県料理を作りました。かてめしは、
きちょう こめ ま やさい などまぜ
て炊いたごはん、とん漬けは厚木市の名物料理、は
りはり漬けは切干大根の漬物、けんちん汁は
かまくらし けんちんじ つく しるもの
鎌倉市の建長寺で作っていた汁物です。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
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…＊



はりはり漬け＊○ きゅうにゅう 牛 乳 ○

とん漬け○★

かてめし★＊○ けんちん汁＊○★