



みぞれとは^{あめ}雨に^{ゆき}雪が混ざって^ふ降ることです。みぞ
れ汁には^{だいこん}大根おろしを入れているのですが、^{だいこん}大根
おろしがみぞれのように^み見えることが^{ゆらい}由来になっ
ています。^{だいこん}大根は^{ねもと}根元の部分は^{ふぶん}水分量が^{すいぶんりょう}多く甘
め、^{せんたんふぶん}先端部分は^{すいぶんりょう}水分量が^{すく}少なく^{から}辛めなので、すり
おろす^{ふい}部位によって^{くちあ}口当たりや^{からみ}辛味が^か変わります。
す。

^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の^{なか}中で^{おも}主
に^{はたら}どんな^{あらわ}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}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…＊



ごま酢和え＊★

ぎゅうにゅう
牛乳○

さばのみそ煮^に○★＊

ごはん★

みぞれ汁^{じる}＊○