



シャインマスカットの「シャイン」は英語で「輝^{かがや}く」、
「マスカット」はラテン語の「ムスク^{かお}（香りの王様）」
に由来しています。輝^{かがや}くような見た目と
上品^{じょうひん}な香^{かお}りが特徴^{とくちょう}のぶどうです。皮^{かわ}も薄^{うす}く、種^{たね}も
ないので皮^{かわ}ごと食^たべることができます。

料理^{りょうり}の後ろ^{うし}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}
にどんな働^{はたら}きをするかを表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…＊



くだもの
果物＊

ぎゅうにゅう
牛乳○

(シャインマスカット)

ドライカレー★○＊ ポテトサラダ＊○★