



きりぼしだいこん だいこん ほそなが うす き かんそう  
切干大根は大根を細長く、薄く切って乾燥させた  
ものです。むかし ふう やさい すく じ き きちよう  
昔は、冬で野菜が少ない時期の貴重な  
ほうせんしょく た だいひょうてき ちょうり  
保存食として食べられていました。代表的な調理  
ほうほう にも の きよう ま  
方法は煮物ですが、今日はサラダに混ぜました。お  
なかの なか をはたら しょくもつ  
なかの中をきれいにしてくれる働きのある食物  
せんい おお ふく  
繊維が多く含まれていますよ。



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 はたら きをするかをあらわ 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…＊

きりぼしだいこん  
切干大根サラダ＊★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

さわらのバター じょうゆ や  
さわらのバター醤油焼き○＊★

ごはん★

しる  
みそ汁○＊