



きょう くだもの
今日の果物は、「はるみ」です。はるみは、きよみ
レンジとポンカンから生まれた品種です。しよしゅん
初春から
でまわり、きよみ
清見オレンジから生まれたので「はるみ
(春見)」と名付けられたそうです。みかんのよう
に手で簡単に皮をむくことができます。

りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
にどんな 仕事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…*



くだもの
果物 (はるみ) *

ぎゅうにゅう
牛乳 ○

チキンカレー

カリカリじゃこ

★○*

サラダ*○★