



だいこんは、ふるからにほんじんしにやさい
大根は、古くから日本人に親しまれてきた野菜で、
ぜんこくかくちかたちおお
全国各地に形や大きさなどが異なるご当地大根
があります。よくうられているのは、あま
みずみずしい、あおくびだいこん
青首大根です。



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…＊

ひた
お浸し＊○★

ぎゅうにゅう
牛乳○

ぶたにくだいこん
豚肉と大根のみそ煮○＊★

ごはん★

けんちんじる
けんちん汁＊○