



りんごは人が食べた果物のなかで一番古く、始まりは約8,000年も前だそうです。栄養価が高く、食べやすいため世界中で好まれています。イギリスでは、「1日1個のりんごで医者を遠ざける」ということわざがあるそうですよ。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

- エネルギーになる…★
- 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- 体の調子を整える…\*

- くだもの果物 (りんご) \*
- ぎゅうにゅう牛乳 ○
- ナポリタン★○\*
- ごぼうサラダ\*★