



きょう くだもの いしがきじまさん
今日の果物は石垣島産の Snack Pineapple です。Snack Pineapple は かにく 果肉が とても やわ 柔らかいので、皮の かわ ぼこぼこしている部分を手でちぎって た 食べることができます。Snack が しかんかく 菓子感覚で た 食べることができるので Snack Pineapple と よ 呼ばれています。



りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が りょうり 体 からだ の なか 中で おも 主に はたら どの働きをするかを あらわ 表しています。

くだもの 果物 (Snack Pineapple) * ぎゅうにゅう 牛乳 ○

すぶた 酢豚 ○ * ★

ごはん ★ わかめともやしのスープ * ○

エネルギーになる…★
きんにく 筋肉や ほね 骨をつくるもとになる…○
からだ 体の ちょうし 調子を ととの 整える…*