



とうがん ぶゆ うり か
冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。

ちやくしゃにっこう あ
直射日光の当たらない、涼しい場所に置いておけ

ぶゆ ほそん
ば冬まで保存できることからこの名前がついたと

い
言われています。約95%が水分でできており、重

さが3～5kgになる大きなウリ科の野菜です。

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

にどんな働き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…＊



やさい しょうがしょうゆ あ
野菜の生姜醤油和え＊★ 牛乳○

とうがん なまあ に
冬瓜と生揚げのそぼろ煮★○＊

ごはん★ みそ汁＊○