



きょう かながわけん りょうり つく  
今日は神奈川県の料理を作りました。かてめしは、  
きちょう こめ ま やさい などまぜ  
て炊いたごはん、とん漬けは厚木市の名物料理、は  
りはり漬けは切干大根の漬物、けんちん汁は  
かまくらし けんちんしょうじ つく しるもの  
鎌倉市の建長寺で作っていた汁物です。

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…＊



はりはり漬け＊○ きゅうにゅう  
牛 乳 ○

とん漬け○★

かてめし★＊○ けんちん汁じ＊○★