



きょう くだもの きょほう きょほう しゅん がつ がつ
今日の果物は巨峰です。巨峰の旬は8月～10月
ごろで、かわ いろ こ 濃くなり“ブルーム”と呼ばれる
しろ こな たくさん 白い粉が沢山ついているものは、あじ よく せんと
いい証拠です。巨峰の皮は、かわ かた しぼ 硬かったり渋みがある
ので、かわ たね き つ た 皮をむいて種に気を付けて食べましょう。



りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
にどんな 仕事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…＊

くだもの きょほう
果物（巨峰）＊

ぎゅうにゅう
牛乳○

スタミナサラダ

青のりビーンズ

うどん★○＊

ポテト★○