



きょう 今日^{きょう}のくだものは千葉県^{ちばけん}から届^{とど}いた「アムスメロン」です。比較^{ひかくてき}的^{あた}新しい^{あたら}品種^{しんしゆ}でオランダ^{おランダ}のメロン^{めろん}を掛^かけ合^あわせています。オランダ^{おランダ}の地名^{ちめい}「アムステルダム」^{あむすてるだむ}にちなんで「アムスメロン」^{あむすめろん}の名前^{なまえ}がつけました。

りょうり うし 料理^{りょうり}の後ろ^{うし}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}にどんな働^{はたら}きをするか^{あらわ}を表^{あらわ}しています。

- エネルギーになる…★
- きんにく ほね 筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○
- からだ ちょうし ととの 体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…*



- くだもの* ぎゅうにゅう 牛乳^{ぎゅうにゅう} ○
- ジャーマンポテト★○*
- ABC スープ★○*
- カレーピラフ★○*