



がついつか にじゅうしせっき ほうしゆ ほうしゆ  
6月5日は二十四節気のひとつ「芒種」です。芒種

いね むぎ たね めやす ひ  
は稲や麦などの種まきをする目安の日だといわれ

きょう きゅうしょく ほうしゆ むぎ  
ています。今日の給食では芒種にちなんで麦や

こくもつ はい ごこくまい つく  
きびなどの穀物が入った五穀米ごはんを作りました。

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

はたら きをするかをあらわ  
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…\*



- ごもく  
五目きんぴら★\*
- ぎゅうにゅう  
牛乳○
- さけ や  
鮭のねぎみそ焼き○\*
- ごこくまい  
五穀米ごはん★ のっぺい汁★○\*