



きょう しのじゆ にく ごめ
今日の「真珠だんご」は肉だんごのまわりにもち米
がまぶしてあります。6月の誕生石である「真珠」
にちなんで、もち米を真珠に見立てました。みな
さん、食べてみてくださいね。



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…*

ビーフソテー★○* ぎゅうにゅう
牛乳○

しのじゆ
真珠だんご○*

ごはん★○* わかめスープ○*