



きょう くだもの いばらきけん とど こたま
今日の果物は茨城県から届いた「小玉すいか」で、

おも
重さが 1.5 kgから 3.0 kgになります。すいかはコ

ニークな ^{かたち}形のものも多く、ラグビーボールの ^{かたち}形

をしたものや ^{しかくけい}四角形や ^{さんかくけい}三角形のものもあります。

りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が ^{りょうり}体 ^{なか}の中で ^{おも}主

に ^{はたら}どんな ^{あらわ}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}筋肉や ^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の ^{ちょうし}調子を ^{ととの}整える…*



くだもの*

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

コールスローサラダ*

きのことペンネのクリーム煮★○*

フレンチトースト★○