



きょう 今日^{きょう}のくだものは山形県^{やまがたけん}から届^{とど}いたメロンです。

「アンデスメロン」という品種^{ひんしゅ}で、安心^{あんしん}して食^たべてもらえるように「安心^{あんしん}ですメロン」というキャッチフレーズになり、そこから「アンデスメロン」

の^な名前^{まえ}が付^つきました。

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^{はたら}どんな働^{たら}きをするかを^{あらわ}表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

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○

ツナときゃべつサラダ○*

ごはん★

チリコンカン○*