



きょう 今日^{きょう}のししゃもは北海道^{ほっかいどう}から届^{とど}いた本^{ほん}ししゃもの
 「オス」になります。ししゃもは頭^{あたま}から食^たべられ
 ますが、小^{ちい}さな骨^{ほね}などがありますので、よく噛^かん
 で食^たべてくださいね。



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…*

ぎゅうにゅう 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

きゃべつ そくせきつ きゃべつ^{きゃべつ}の即席漬^{そくせきつ}け*

にしよくあ ししゃもの二色揚^{にしよくあ}げ○

きんぴらごはん★ みそ汁^{しる}★○