



きょう くだもの やまなしけん とど
 今日の果物は山梨県から届いた「シャインマスカ
 ット」です。へいせい 18年にひんしゅとうろくされたひかくてきあたらしい
 ぶどうです。おおつぶ かお あま つよ かわ
 大粒で香りや甘みが強く、皮ごと
 た 食べられるのが特徴です。とくちょう

りょうり うし
 料理の後ろのマークは、その料理がからだ なか おも
 りょうり からだ なか おも
 にどんな はたら 働きをするかをあらわ 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…*



くだもの* ぎゅうにゅう
 牛乳○

みそドレッシングサラダ○*

ひじき入り卵焼き○*

ごはん★ のっぺい汁★○*