



きょう 今日^{きょう}のくだものは栃木県^{とちぎけん}から届^{とど}いた「とちおとめ」という種類^{しゅるい}のいちごです。栃木県^{とちぎけん}生まれという意味^{いみ}と、いちごの持つ^も女性らしいイメージ^{じよせい}から「とちおとめ」と名^な付け^つられたそうです。



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…*

くだもの*

ぎゅうにゅう 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

にく 肉じゃが^{にく}★○*

はつがげんまい 発芽玄米ごはん★

けんちんじゅう けんちん汁^{けんちん}○*

ひじきのふりかけ