



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



りょうり うし 料理<sup>りょうり</sup>の後ろ<sup>うし</sup>のマークは、その料理<sup>りょうり</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で主<sup>おも</sup>にどんな働<sup>はたら</sup>きをするかを表<sup>あらわ</sup>しています。

- エネルギーになる…★
- きんにく ほね 筋肉<sup>きんにく</sup>や骨<sup>ほね</sup>をつくるもとになる…○
- からだ ちょうし ととの 体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>ととの</sup>える…\*

- くだもの\*
- ぎゅうにゅう 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>○
- にく 肉じゃが★○\*
- 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<sup>けんちんじゅう</sup>○\*
- ひじきのふりかけ