



きょう 今日 ^{いとかんてん}「糸寒天」という ^{とうめい}透明で ^{ほそなが}細長い

かいそう ^{かこうひん}加工品 ^{はい}が入っています。 ^{かんてん}寒天 ^{もと}のもとになる

^{てんくさ}「天草」は、 ^{とうきょう}東京 ^{いすしよとうしゅうへん}の伊豆諸島 ^{うみ}周辺 ^との海で採れた

ものです。 ^{とうきょう}東京 ^{うみ}の海では、 ^{じつ}実は ^{さかな}魚 ^ともたくさん獲れ

るので、 ^{きゅうしょく}給食 ^{つか}でも使 ^{よてい}って行く予定です。

^{りょうり}料理 ^{うし}の後ろ ^{りょうり}のマークは、 ^{からだ}その料理 ^{なか}が ^{おも}体 ^{なか}の中で ^{おも}主

に ^{はたら}どんな働 ^{あらわ}き ^{あらわ}をするか ^{あらわ}を表 ^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉 ^{ほね}や骨 ^{もと}をつくる ^{もと}のもとになる…○

^{からだ}体 ^{ちょうし}の調子 ^{ととの}を整 ^{ととの}える…*



^{いとかんてん}糸寒天 ^{ごま}ごま ^{サラダ}サラダ*

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

ビビンバ★○*

^{はくさい}白菜 ^{スープ}スープ*