



きょう 今日 <sup>いとかんてん</sup>「糸寒天」という <sup>とうめい</sup>透明で <sup>ほそなが</sup>細長い

かいそう <sup>かこうひん</sup>加工品が入っています。 <sup>かんてん</sup>寒天のもとになる

<sup>てんくさ</sup>「天草」は、 <sup>とうきょう</sup>東京の <sup>いすしよとうしゅうへん</sup>伊豆諸島 <sup>うみ</sup>周辺の <sup>と</sup>海で採れた

ものです。 <sup>とうきょう</sup>東京の <sup>うみ</sup>海では、 <sup>じつ</sup>実は <sup>さかな</sup>魚 <sup>と</sup>もたくさん <sup>と</sup>獲れ

るので、 <sup>きゅうしょく</sup>給食でも使っていく <sup>つか</sup>予定 <sup>よてい</sup>です。

<sup>りょうり</sup>料理の <sup>うし</sup>後ろの <sup>りょうり</sup>マークは、 <sup>からだ</sup>その料理が <sup>なか</sup>体 <sup>おも</sup>の中で <sup>おも</sup>主

に <sup>はたら</sup>どんな <sup>あらか</sup>働きをするかを <sup>あらわ</sup>表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や <sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の <sup>ちょうし</sup>調子を <sup>ととの</sup>整える…\*



<sup>いとかんてん</sup>糸寒天ごまサラダ\*

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

ビビンバ★○\*

<sup>はくさい</sup>白菜スープ\*