



きょう 今日(きょう)のメロンは いばらきけん 茨城県から 届(とど)いた「アンデスメロ

ン」です。こうきゅう 高級(こうきゅう)なメロンとくら 比べて(くらべて)栽培方法(さいばいほうほう)がかんたん・

かかく やす 価格(かかく)が安い(やす)ことから、「せいさんしゃ 生産者(せいさんしゃ)・しょうひしゃ 消費者(しょうひしゃ)があんしん 安心(あんしん)です」

→「アンデス」というなまえ(なまえ)がついた(なまえ)そうです。

りょうり うし 料理(りょうり)のうしろ(うしろ)のマークは、そのりょうり(そのりょうり)がからだ(からだ)の中(なか)でおも

にどんな(はたら)働き(はたら)をするか(するか)をあらわ(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…*



アンデスメロン* ぎゅうにゅう 牛乳(ぎゅうにゅう)○

しんじゆ 真珠(しんじゆ)だんご○*★

ごはん★ わかめスープ*○