



きょう 今日<sup>きょう</sup>はししゃも<sup>ししゃも</sup>によく似<sup>に</sup>た「カペリン」という小魚<sup>こさかな</sup>  
 を使<sup>つか</sup>っています。小魚<sup>こさかな</sup>は骨<sup>ほね</sup>がやわらかく丸<sup>まる</sup>ごと食<sup>た</sup>  
 べられるため、骨<sup>ほね</sup>や歯<sup>は</sup>の材<sup>ざいりょう</sup>料<sup>りょう</sup>になるカルシウムが  
 たくさん摂<sup>と</sup>れる食<sup>しょくひん</sup>品<sup>ひん</sup>です。小魚<sup>こさかな</sup>の仲<sup>なかま</sup>間<sup>ま</sup>には、ちり  
 めんじゃこ・しらすやわかさぎがあります。

りょうり うし 料理<sup>りょうり</sup>の後<sup>うし</sup>ろのマークは、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<sup>はたら</sup>な働<sup>はたら</sup>きをするか<sup>あらわ</sup>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<sup>ちょうし</sup>子を整<sup>ととの</sup>える…\*



バンバンジー風<sup>ふう</sup>サラダ○\*★

ぎゅうにゅう 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>○

ししゃもの南蛮<sup>なんばんづ</sup>漬<sup>づ</sup>け○\*★

ごはん★ ちゅうかふう 中華<sup>ちゅうかふう</sup>風<sup>ふう</sup>コーン<sup>こん</sup>スー<sup>すー</sup>プ\*○