



きょう 今日<sup>きょう</sup>はししゃもによく似た「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>がやわらかく丸ごと食<sup>まる た</sup>  
 べられるため、骨<sup>ほね</sup>や歯<sup>は</sup>の材料<sup>ざいりょう</sup>になるカルシウムが  
 たくさん摂<sup>と</sup>れる食品<sup>しょくひん</sup>です。小魚<sup>こさかな</sup>の仲間<sup>なかま</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…\*

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>○

ししゃもの南蛮漬<sup>なんばんづ</sup>け○\*★

ごはん★ 中華風<sup>ちゅうかふう</sup>コーンスープ\*○