



11日は、梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を

示す「入梅」でした。それにちなんで、今日はご

飯に梅干しを炊きこみました。今の時期は生の梅

の実が売られているので、機会があれば見てみて  
くださいね。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

あだ とうふ  
揚げ出し豆腐○\*★

うめ  
梅じゃこごはん★○\*      とんじる  
豚汁\*○★