



きょう しゅやく なつ あき
今日の主役のなすは夏～秋、デザートのスイカは

なつ しゅん りょうほう すいぶん おお ぶん からだ ひ
夏が旬です。両方とも水分を多く含み、体を冷

やしてくれるので、今日のように暑い日にぴった

りです。牛乳も飲めば熱中症予防も栄養バラ
ンスも◎です！

りょうり うし はたら りょうり からだ なか おも
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…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



こだま
小玉スイカ*

ぎゅうにゅう
牛乳○

まーぼー
麻婆なす*○

ごはん★

ちゅうか
中華スープ*