



きょうはんこさかなかいそう
今日のご飯には小魚のちりめん「じゃこ」と海藻の

「わか」め、しゅじつごまがま
種実のごまが混ぜてあります。どの

しょくざいとしょくじたいせつ
食材もバランスの取れた食事のために大切です。

ふだんいしきえらた
普段も意識して選んで食べるようにしましょう。

りょうりうし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

はたらあらわ
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…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

ごまず
ごま酢あえ*★

ししゃもフライ○★

じゃこわかごはん★○ みそ汁○*★