



きょう 今日のフルーツポンチに入っている果物を紹介

します。①赤い皮つきでいちちょう切りにした「り

〇〇」②甘酸っぱいオレンジ色の「み〇〇」の缶詰

③シロップ漬けのもも・洋なし・りんご

りょうり うし 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…*



フルーツポンチ*★

ぎゅうにゅう 牛乳○

さけチャーハン★○*

にくだんご 肉団子スープ*○