



きょうは、つゆ きせつ はい しめ にゅうばい  
 今日、梅雨に季節に入ること示す「入梅」で  
 す。「うめ じゆく じき あめ」という意味で、「梅雨」  
 と呼ばれるようになったともいわれています。

きょう にゅうばい はん うめぼ た  
 今日入梅にちなんで、ご飯に梅干しを炊きこみ  
 ました。

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

にどんな へたら きをするかをあらわ 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…\*



のりあ え\*○

ぎゅうにゅう  
 牛乳○

あ だ どうふ  
 揚げ出し豆腐○\*★

うめ  
 梅じゃこごはん★○\*

しる  
 みそ汁\*○