



今日の果物はさくらんぼです🍓さくらんぼは、5
 ~7月の限られた時期にしか出回らない、初夏を
 代表する果物です。桜の木になる実ですが、花見
 で見るとソメイヨシノなどとは違う品種の木になり
 ます。



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…*

果物(さくらんぼ) * 牛乳○

↑1人3個

春雨サラダ○*★

↑ドレッシングが別になっています。

豚キムチ丼★○*

糸寒天スープ*○