



きょうのみそ汁には、なす・かぼちゃ・さやいんげん
 といった夏野菜をたくさん使用しています。夏の
 ひざしをたっぷり浴びて育てた野菜は、色鮮やか
 でみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にと
 りたい栄養素が豊富に含まれています。

りょうりの後ろのマークは、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…*



- かぶの即席漬け* ぎゅうにゅう
牛乳○
- ぎせいとうふ
擬製豆腐○*
- ごはん★ なつやさい
夏野菜のみそ汁*○