



きょう  
今日のサラダは、はちみつ入りのドレッシングで  
あじう  
味付けしています。はちみつは、ミツバチによって  
はな あつ みつ  
花から集められた蜜です。蜜を集める花の種類や  
ちいき  
地域によって色や味が異なります。すあ  
素揚げしたじ  
ゃがいもとあ  
合わせながら食べてみてください。



りょうり うし  
料理の後ろのマークは、その料理が体なかおも  
りょうり からだ なか おも  
の中で主

はたら  
にどんな働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…\*

じゃがいものハニーサラダ★\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

ミックスピラフ

だいずい  
大豆入りミネストローネ

★○\*

\*○