



つゆ きせつ はい しめ にゅうばい じき  
梅雨の季節に入ること示す「入梅」の時期です。

うめ じゆく じき あめ いみ つゆ よ  
「梅の熟す時期の雨」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。今日は入梅にちなんで、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

はたら あらわ  
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…\*



あ のり 和え \*○

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 \*○★