



今日の果物はさくらんぼです。さくらんぼは、5月～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\*○