



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*○