



きょう 今日のメロンは いばらきけん 茨城県から届いた「アンデスメロ

ン」です。こうきゅう 高級なメロンとくら 比べてさいばいほうほう 栽培方法がかんたん 簡単・

かかく やす 価格が安いことから、「せいさんしゃ 生産者・しょうひしゃ 消費者があんしん 安心です」

→「アンデス」というなまえ 名前がついたそうです。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、そのりょうり 料理がからだ 体なか おも

にどんな はたら 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…＊



くだもの 果物(メロン) ＊ きゅうにゅう 牛乳 ○

ぶたにく 豚肉とキャベツのみそ炒め ○ ＊ ★

ごはん ★ にらたま 玉スープ ＊ ○ ★