



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
にゅうばい はん うめぼ た きょう
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…*



だいず にもの
大豆とひじきの煮物○*★

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
みそけんちん汁

★*○

*★○