



うめぼし<sup>さんみ</sup>の酸味には身体<sup>からだ</sup>の疲労<sup>ひろう</sup>を回復<sup>かいふく</sup>する効果<sup>こうか</sup>があります。また、唾液<sup>だえき</sup>の分泌<sup>ぶんびつ</sup>が増えることで食欲<sup>しょくよく</sup>増進<sup>ぞうしん</sup>にもつながります。急に<sup>きゅう</sup>気温<sup>きおん</sup>が高くなり、夏<sup>なつ</sup>バテしやすいこの時期<sup>じき</sup>にぴったりの食材<sup>しょくざい</sup>です。

今日は梅干し<sup>うめぼし</sup>をペーストにした、練り梅<sup>ねうめ</sup>を使用<sup>しよう</sup>して和え物<sup>あものつく</sup>を作りました。



りょうり<sup>うし</sup>の後ろ<sup>うしろ</sup>のマークは、その料理<sup>りょうり</sup>が体<sup>からだ</sup>の中で主<sup>なか</sup>にどんな働き<sup>はたら</sup>をするかを表<sup>あらわ</sup>しています。

エネルギーになる…★

きんにく<sup>ほね</sup>筋肉<sup>きんにく</sup>や骨<sup>ほね</sup>をつくるもとになる…○

からだ<sup>ちょうし</sup>体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>ととの</sup>える…\*

ばいにく<sup>あ</sup>梅肉<sup>ばいにく</sup>和え\*○

ぎゅうにゅう牛乳○

ちくさや千草焼き○\*★

つくだにのりの佃煮○  
ごはん★

く<sup>とんじる</sup>真<sup>く</sup>だくさん豚汁  
\*○★