



にじゅうしせつき りっか 二十四節気の立夏です。こよみ うえ なつ はじ 暦の上で夏の始まりを
いみ しています。きょうはこの時期旬の食べ物であ
る はつがつお と「たけのこ」をつか こんだて
た。また、こがついつか たんご せつく 5月5日は端午の節句でしたが、たけの
こは せいちょう、かつおは「かつお いみ」の意味もあります。



りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が からだ なか おも
にどんな 仕事をするかをあらわ 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…*

のりあえ*○

ぎゅうにゅう 牛乳○

かつおのからあげねぎソース○★*

むぎ 麦ごはん★

みそしる 味噌汁*○