



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」という意味で、「梅雨」
とよばれるようになったともいわれています。

きょう にゅうばい はん うめぼ ま
今日は入梅にちなんで、ご飯に梅干しを混ぜこみ
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 きをするかをあらわ
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

やさいじる
野菜汁

★*○

*○