



きょう 今日のさくらんぼはやまがたけん 山形県から届いた「さとうにしき 佐藤 錦」

です。さとうにしき 佐藤 錦 はやまがたけん 山形県で誕生したにほん 日本をだいひょう 代表す

るさくらんぼのおうさま 王様です。あま 甘みがつよ 強くあざ 鮮やかなあか 赤

いみため 目から、あか 赤いルビーともよ 呼ばれています。

りょうり うし 料理のうし 後ろのマークは、りょうり 料理がからだ 体なか 中でおも

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…＊



ぎゅうにゅう 牛乳 ○

キャベツとじゃこ くだもの 果物 (さくらんぼ)
のごまだれ ＊ ○ ★ ＊

だいず とりにく に 大豆と鶏肉のうま煮 ○ ＊ ★

ごはん ★ みそ汁 ＊ ○