



うめぼさんみからだひろうかいふくこうか
 梅干しの酸味には身体の疲労を回復する効果があ
 ります。また、だえきぶんびつふい
 唾液の分泌が増えることで食欲
 ぞうしん
 増進にもつながります。きゅうきおんたかなつ
 急に気温が高くなり、夏
 バテしやすいこの時期にぴったりの食材です。
 きょううめぼ
 今日は梅干しをペーストにした、練り梅を使用し
 てあものつく
 和え物を作りました。

りょうりうし
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 にどなたはたら
 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…*



ばいにくあ
 梅肉和え*○

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★

ぐ
 臭だくさん豚汁
 *○★