



きょう 今日のメロンは いばらきけん 茨城県から とう 届いた「アンデスメロン」です。こうきゅう 高級なメロンとくら 比べて さいばいほうほう 栽培方法が かんたん 簡単・
かかく やす 価格が安いことから、せいさんしゃ 生産者・しょうひしゃ 消費者が あんしん 安心です」
→「アンデス」という なまえ 名前がついたそうです



りょうり うし 料理の 後ろのマークは、その りょうり 料理が からだ 体 の なか 中で 主
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…＊

くだもの 果物（メロン）＊

ぎゅうにゅう 牛乳○

まーぼー 麻婆なす＊○★

ごはん★

わかめスープ＊○★