



きょう
今日のサラダは、はちみつ入りのドレッシングで
あじつ
味付けしています。はちみつは、ミツバチによって
はな あつ みつ
花から集められた蜜です。蜜を集める花の種類や
ちいき
地域によって色や味が異なります。すあ
素揚げしたじゃがいもと合わせながら食べてみてください。

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
はたら
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…＊



じゃがいものハニーサラダ★＊

ぎゅうにゅう
牛乳○

チリビーンズライス

かぶスープ

★○＊

＊○