



きょう にじゅうしせつき げし げし ねん  
今日は二十四節気のひとつ夏至です。夏至は 1年

ひる じかん いちばんなが ひ ひ  
のうちで昼の時間が一番長い日のことで、この日

じょじょ ほんかくてき なつ かんさいちほう  
から徐々に本格的な夏がやってきます。関西地方

げし ひ た ふうしゅう  
では夏至の日にタコを食べる風習があります。

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 きをすくあらわ  
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…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

いとかんてん  
糸寒天ごまサラダ○\*

とうふ まさごあ  
豆腐の真砂揚げ○\*

たこめし★○

すまし汁\*  
じる