



きょう ざつせつ はんげしやう のうさぎやう  
今日は雑節のひとつ「半夏生」です。農作業にと

つては節目の日で、この日までに田植えを終わら

せるという目安になっています。地方によって

ふうしゅう ちが ちが や さば た  
風習が違い、そのひとつに「焼き鯖を食べる」というものがあります。

りやうり うし りやうり 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

にどんな たら たら きをするかをあらわ 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…\*



じゃがいものきんぴら★○ ぎゅうにゅう  
牛乳○

さば しおや  
鯖の塩焼き○

ごはん★

みそ汁○

ひじきのふりかけ○