



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、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 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○