



11月23日は勤労感謝の日ですが「新嘗祭」でも
 あります。新嘗祭では穀物の収穫に感謝し翌年の
 豊作をお願いします。今日は新嘗祭にちなんで
 五穀米ごはんをつくりました。秋の収穫に感謝し
 ながらいただきます。

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…★
- 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- 体の調子を整える…*



- くだもの* ぎゅうにゅう
牛乳○
- まつかぜや
松風焼き★○*
- きゃべつの即席漬け*
- ごこく
五穀ごはん★ く
臭だくさん汁★○*