



がつむいか にじゅうしせつき ほうしゆ いね むぎ  
 6月6日は二十四節気の「芒種」で、稲や麦などの  
 たね 種まきをする目安の日だといわれています。ごは  
 んに混ぜた黒米は 2000年以上前から食べられて  
 いる古代米で、 紫 の色素はブルーベリー等と同  
 じ「アントシアニン」です。

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  
 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…\*



じゃがいもの黒ごま和え★\* 牛乳○

さけ 鮭のねぎみそ焼き○\*

くろまい 黒米ごはん★

さわにわん 沢煮椀\*○