



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 じょじょ ほんかくてき
で昼の時間が一番長く、この日から徐々に本格的

なつ なつ かんさいちほう げし ひ
な夏がやってきます。関西地方では夏至の日

た ふうしゅう あ きょう
こを食べる風習があるのに合わせ、今日のごはん
はたこめしにしました。

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 たらき をするかをあらわ
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…*

しんひんしゅ
新品種です

エルソルメロン*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ビーンズコロッケ○*★

たこめし★○ すまし汁*○