



今日のさばの西京焼きは、2-3 のリクエストです。7/2 は「半夏生」という雑節でした。この日までに田植えを終わらせるという目安になっており、地方によっては焼きさばを食べる風習があります。

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…*



ひじきサラダ*○ 牛乳○

さばの西京焼き○

ごはん★ けんちん汁*○★