



あす がつ にち さけ ひ じゅういち がつ
明日11月11日は「鮭の日」です。「十一」月

じゅういち にち さけ けい ふぶん み
「十一」日が鮭の「圭」の部分に見えることから

せいてい きょう いま しゅん あきさけ にほんしゅ
制定されました。今日は今が旬の秋鮭を、日本酒

しほ あと のこ さけかす あじつ や
を搾った後に残る「酒粕」で味付けして焼きまし
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に

はたら あらわ
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…*



ゆうやけゼリー*★○

こもく
五目さんぴら*○★

ぎゅうにゅう
牛乳○

さけのかすつや
鮭の粕漬焼き○★

ごはん★

みぞれ汁*○