



「吹きよせ」は、秋風が吹いて落ち葉が一か所に集まっている様子を指します。そこから、「吹きよせ」が付く料理は、旬の味覚や彩りを盛り込んだものを意味します。今日のおこわには銀杏を入れました。

今日の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…\*



みかん\*

牛乳○

茶碗蒸し○\*

吹きよせおこわ★\*○

貝だくさん豚汁\*○★