



あした がつ にち にいなめさい おこな こくもつ
明日の11月23日は「新嘗祭」が行われます。穀物

しゅうかく かんしゃ よくとし ほうさく いの ぎょうじ
の収穫に感謝し、翌年の豊作を祈る行事です。そ

れにちなんで、こめ こくもつ
米に穀物のもちきび・あわ・ひえ・

むぎ あかまい ま ごこくまい ていきょう
ハト麦・赤米を混ぜた五穀米ごはんを提供しま
す。

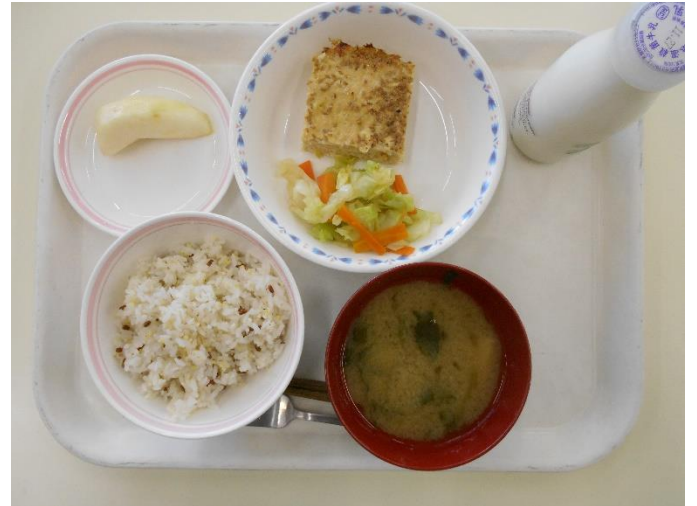
りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

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…*



よう
洋なし(ラ・フランス)*

ぎゅうにゅう
牛乳○

まつかぜ や
松風焼き○*★

そくせき づ
即席漬け*

ごこくまい
五穀米ごはん★ みそ汁*★○