



「^{ぼうしゆ}芒種」は、^{きせつ}季節の^{しひょう}指標である^{にじゅうしせつき}二十四節気の1つです。^{いね}稲や^{むぎ}麦などの^{たね}種まきをする^{めやす}目安の^{じき}時期だといわれています。今年^{ことし}は^{がつむいか}6月6日~^{はつか}20日なので、^{きょう}今日は^{まるむぎ}ごはん^{あかまい}に^{あかまい}丸麦・^{あかまい}赤米・^{あかまい}きび・^{あかまい}ひえ・^{あかまい}あわの^{ごこく}五穀を^ま混ぜて^た炊きました。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その^{りょうり}料理が^{からだ}体^{なか}の中で^{おも}主

に^{はたら}どんな^{はたら}働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

じゃがいもの^{くろ}黒ごま^あ和え★* ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

さけの^やねぎみそ^や焼き○*

^{ごこくまい}五穀米^{ごはん}ごはん★

^{さわ}沢^に煮^{わん}椀*○