



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



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろの<sup>りょうり</sup>マークは、その<sup>りょうり</sup>料理が<sup>からだ</sup>体<sup>なか</sup>の中で<sup>おも</sup>主<sup>はたら</sup>に<sup>あらか</sup>どんな<sup>あらか</sup>働きをするかを<sup>あらわ</sup>表しています。

じゃがいもの<sup>くろ</sup>黒<sup>あ</sup>ごま<sup>あ</sup>和え★\*      <sup>ぎゆうにゆう</sup>牛乳○

さけの<sup>や</sup>ねぎみそ<sup>や</sup>焼き○\*

<sup>ごこくまい</sup>五穀米<sup>ごはん</sup>ごはん★      <sup>さわにわん</sup>沢煮<sup>わん</sup>椀\*○

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*