



がつよっか ^{ざっせつ} 7月2日は、^{はんげしよく} 雑節の1つである「半夏生」でした。

^{はんげしよく} 半夏生は、この日までに田植えを終わらせるとい

う、^{のうか} 農家にとって大切な^{たいせつ} 目安の日とされています。

^{ふくいけん} 福井県の一部では、^{はんげしよく} 半夏生に^た さばを^{ふうしよく} 食べる風習が

あるので、^{きよく} 今日^{しおや} はさばを塩焼きにしました。

^{りよく} 料理の^{うし} 後ろのマークは、その料理が^{りよく} 体^{からだ} の^{なか} 中で^{おも} 主

に^{はたら} どの^{あらか} 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} 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…*



かぼちやくのくるみ^あ和え*★ ^{ぎよくによく} 牛乳○

さばの^{しおや}塩焼き○

ごはん★ ^く 臭^{さん} だくさん^{みる} みそ汁*○★