



きょう たなばた 今日(きょう)は七(なな)夕(や)にち(ち)なん(なん)で、ちら(ちら)しず(しず)し(し)と七(なな)夕(や)汁(じゅう)をつ(つく)り(り)ま(ま)した(した)。七(なな)夕(や)汁(じゅう)に(に)は、そう(そう)め(め)んと、き(き)り(り)口(くち)が星(ほし) (☆)の(の)よう(よう)にみ(み)え(え)る(る)オ(オ)ク(ク)ラ(ラ)を(を)い(い)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。七(なな)夕(や)に(に)は、そう(そう)め(め)ん(ん)を(を)食(た)べ(べ)て(て)邪(じ)気(き)を(を)払(は)い(い)、無(む)病(びょう)息(そく)災(さい)を(を)願(ねが)う(う)風(ふう)習(じゅう)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。



りょうり うし 料理(りょうり)の(の)後(ご)ろ(ろ)の(の)マ(マ)ーク(ーク)は(は)、その(その)料(りょう)理(り)が(が)体(からだ)の(の)中(なか)で(で)主(おも)に(に)ど(ど)ん(ん)な(な)働(はたら)き(き)を(を)す(す)る(る)か(か)を(を)表(あらわ)して(して)い(い)ま(ま)す(す)。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉(きんにく)や(や)骨(ほね)をつ(つく)る(る)も(も)と(と)に(に)な(な)る(る)…○

からだ ちょうし ととの 体(からだ)の(の)調(ちょう)子(し)を(を)整(ととの)え(え)る(る)…*

フルーツみつ豆(まめ)*★○ 牛乳(ぎゅうにゅう)○

黒(くろ)みつ(みつ)を(を)か(か)け(け)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)。

ごもく 五目(ごもく)ちら(ちら)し(し)ず(ず)し(し)*★○* たなばたじる 七(なな)夕(や)汁(じゅう)*○