



きょう たなばた 今日(きょう)は七(なばた)夕(た)にち(な)んで、ち(ら)し(ず)し(と)七(た)夕(た)汁(じゆ)を(つ)く
 り(ま)し(た)。七(た)夕(た)汁(じゆ)に(は)、そ(う)め(ん)と、き(り)口(ぐち)が(ほ)し
 (☆)の(よ)うに(み)え(る)オ(ク)ラ(を)入(い)れ(て)い(ま)す。七(た)夕(た)
 に(は)、そ(う)め(ん)を(た)食(じ)べ(て)邪(じ)気(き)を(は)ら(い)、無(む)病(びやう)息(そく)災(さい)を(ね)が
 う(ふう)し(ゆう)風(ふう)習(じゆう)が(あ)り(ま)す。

り(よう)り(う)し 料理(りやうり)の(う)し(ろ)の(ま)ー(く)は、そ(の)り(よう)り(か)ら(だ)料(りやうり)理(り)の(か)ら(だ)中(なか)で(お)も
 に(ど)ん(な)は(たら)働(はたら)き(を)す(る)か(を)あ(ら)わ(せ)表(あらわ)し(て)い(ま)す。

- エネルギーになる…★
- きん(に)く(ほ)ね 筋(きん)肉(にく)や(ほ)ね 骨(ほね)を(つ)く(る)も(と)に(な)る…○
- か(ら)だ(ち)ょう(し)と(と)の 体(からだ)の(ち)ょう(し)調(と)子(の)を(と)の 整(ととの)え(る)…*



フル(フ)ー(ツ)み(つ)豆(まめ)*★○ ぎ(ゆう)に(ゆう)牛(ぎゅう)乳(にゅう)○

く(ろ)黒(くろ)み(つ)を(か)け(て)く(だ)さ(い)。

ご(も)く(ち)ら(し)ず(し)五(ご)目(もく)ち(ら)し(ず)し(し)*★○ た(な)ば(た)じ(る)七(しち)夕(た)汁(じゆ)*○