



「吹きよせ」は、秋風が吹いて落ち葉が一か所に集まっている様子を指します。そこから、「吹きよせ」が付く料理は、旬の味覚や彩りを盛り込んだものを意味します。今日のおこわには、銀杏やさつまいも、れんこんなどを入れました。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



くだもの かき
果物 (柿) *

ぎゅうにゅう
牛乳 ○

ちやわんむ
茶碗蒸し ○*

ふきよせおこわ
★*○

く 眞だくさん 豚汁
○*★