



11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穰に感謝するお祭りです。今日は新嘗祭にちなんで、五穀米ごはんを炊きました。また、さつまいもとにんじんで紅葉した葉っぱを表現した、秋らしい料理にも注目してみてください。



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…*

ごま酢和え*★

牛乳○

かじきの紅葉焼き○★*

五穀米ごはん★

みそ汁*○