



1月15日の小正月には、「小豆がゆ」を食べて、
無病息災を願う風習があります。小豆の赤い色に
は、邪気（病気や災難など）を払う力があると信じ
られていたそうです。今日はこれにちなんで、あ
ずきごはんを炊きました。

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…*



- キャベツのごまみそ和え*○★
- 牛乳○
- ぶりの照り焼き○★
- あずきごはん★○
- こづゆ*★○