



「^{ぼうしゆ}芒種」は、^{きせつ}季節の^{しひょう}指標である^{にじゅうしせつき}二十四節気の1つです。^{いね}稲や^{むぎ}麦などの^{たね}種まきをする^{めやす}目安の^{じき}時期だといわれています。今年^{ことし}は^{がついつか}6月5日～^{はつか}20日なので、^{きよう}今日は^{まるむぎ}ごはん^{あかまい}に^{あかまい}丸麦・^{あかまい}赤米・^{あかまい}きび・^{あかまい}ひえ・^{あかまい}あわの^{ごこく}五穀を^ま混ぜて^た炊きました。



^{りようり}料理の^{うし}後ろの^{りようり}マークは、その^{りようり}料理が^{からだ}体^{なか}の中で^{おも}主^{はたら}に^{あらか}どんな^{あらか}働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

トマトの^{とさず}土佐酢*○ ^{ぎゆうにゆう}牛乳○

さばの^{ふうみや}カレー風味焼き○

^{ごこくまい}五穀米ごはん★

^{しる}みそ汁*○★