



きょう ざっせつ 今日^{きょう}は雑節^{ざっせつ}の1つである「半夏生^{はんげしょう}」です。半夏生^{はんげしょう}は、この日^ひまでに田^た植え^{うゑ}を終わ^おらせるとい^いう、農家^{のうか}にとって大切^{たいせつ}な目安^{めやす}の日^ひとされています。福井^{ふくいけん}県^{けん}の一部^{いちぶ}では、半夏生^{はんげしょう}にさば^{さば}を食^たべる風習^{ふうしゅう}があるの^ので、今日^{きょう}はさば^{さば}を塩焼^{しおや}きにしまし^ました。



りょうり うし 料理^{りょうり}の後^{うし}ろのマーク^{マーク}は、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}

にどんな働^{はたら}きをするか^{あらわ}を表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉^{きんにく}や骨^{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}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…*

かぼちやのごま和え*★ 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

さばの塩焼^{しおや}き○

ごはん★ 臭^くだくさんみそ汁^{しる}*○★