



6月30日は夏越の祓です。1年の折り返しとなる6月30日に、半年間の罪(悪いこと)・穢れ(心身の不調)を払い、残り半年の無病息災(健康)を願う神事です。夏越の祓にちなみ、茅の輪をイメージしたかき揚げ丼を作りました。

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…*



- じゃがいもの黒ごま和え★* 牛乳○
- 夏越ごはん○*★ やさい汁*○