



きょう たなばた 今日(きょう)は七夕(たなばた)にちなんで、ちらしずし(ちらしずし)と七夕汁(たなばたじゅう)を作りました。七夕汁(たなばたじゅう)には、そうめん(そうめん)と、切り口(きりぐち)が星(ほし) (☆)のように見えるオクラ(み)を入れてあります。七夕(たなばた)には、そうめん(そうめん)を食べて邪気(じやくき)を払い、無病息災(むびょうそくさい)を願(ねが)う風習(ふうしゅう)があります。

りょうり うし 料理(りょうり)の後ろ(うし)のマークは、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…*



フルーツ(フルーツ)みつ豆(みつまめ)*★○ ぎゅうにゅう 牛乳(ぎゅうにゅう)○

くろ 黒(くろ)みつ(みつ)をかけてください。

ごもく 五目(ごもく)ちらしずし(ちらしずし)*★○* たなばたじゅう 七夕汁(たなばたじゅう)*○