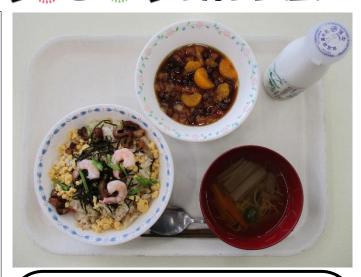


今日は七夕にちなんで、ちらしずしと七夕汁を作りました。七夕汁には、そうめんと、切り口が星(☆)のように見えるオクラを入れています。七夕には、そうめんを食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。

りょうり うし 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…★

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…*



フルーツみつ豆*★○ 牛乳〇

呈みつをかけてください。

^{こもく} 五目ちらしずし★○* 七夕汁*○