



「吹きよせ」は、秋風が吹いて落ち葉が一か所に集まっている様子を指します。そこから、「吹きよせ」が付く料理は、旬の味覚や彩りを盛り込んだものを意味します。今日のおこわには、さつまいも、れんこんなどを入れました。

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…*



くだもの 果物 (みかん) *

ぎゅうにゅう 牛乳 ○

ちやわんむ 茶碗蒸し ○*

吹きよせおこわ ★*○

バター風味のみそ汁 ★*○