



「^{ぼうしゅ}芒種」は、^{きせつ}季節の^{しひょう}指標である^{にじゅうしせつき}二十四節気の1つです。^{いね}稲や^{むぎ}麦などの^{たね}種まきをする^{めやす}目安の^{じき}時期だといわれています。今年は^{ことし}6月5日～^{がついつか}20日なので、^{きょう}今日は^{まるむぎ}ごはん^{あかまい}に^{ごこく}丸麦・赤米・^まきび・^たひえ・^{あらわ}あわの五穀を混ぜて炊きました。

^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の^{なか}中で^{おも}主に^{はたら}どんな働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…＊



トマトの^{とさす}土佐酢＊○ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

さばの^{ふうみや}カレー風味焼き○

^{ごこくまい}五穀米ごはん★

^{じる}なめこ汁＊○