



にじゅうしせっきの「小雪」です。わずかな雪が降るころという意味があります。北海道や東北では雪が降り始めていますね。今日は小雪の時期に旬を迎えるみかんを提供します。



りょうりうしの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…★

きんにくほね筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだちょうしととの体の調子を整える…＊

くだもの果物（みかん）＊

ぎゅうにゅう牛乳○

ちawanむ茶碗蒸し○＊

ふ吹きよせおこわ
★＊○

バター風味のみそ汁
★＊○