



がつ にち こしょうがつ あずき た  
1月15日の小正月には、「小豆がゆ」を食べて、  
むびょうそくさい ねが ふうしゅう あずき あか いろ  
無病息災を願う風習があります。小豆の赤い色に  
は、じゃき びょうき さいなん はら ちから しん  
邪気（病気や災難など）を払う力があると信  
じられていたそうです。今日はこれにちなんで、あ  
ずきごはんを炊きました。

りょうり うし りょうり からだ なか おも  
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…＊



キャベツのごまみそ和え＊○★ ぎゅうにゅう  
牛乳○

あかうお に  
赤魚の煮つけ○★

あずきごはん★○ こづゆ＊★○