



3月20日は二十四節気の「春分」です。春分は

昼と夜の長さが同じになる日で、自然をたたえ、

生物をいつくしむ日とされています。春を分ける

日と書く通り、冬の寒さが終わり春の暖かさが

本格化する節目です。今日は、そんな「春」にちな

み、「春（春野菜）を巻く料理」である春巻きを作

りました。

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…\*



中華大根サラダ\*★

牛乳○

春巻き○\*★

麦ごはん★

わかめと豆腐スープ○\*