

にじゅうしせつき せいめい じき せいじょうめいけつ
 二十四節気の「清明」の時期です。「清浄明潔」の
 りやく そら あお す わた ひ ひかり う くさき
 略で、空は青く澄み渡り、陽の光を受けて草木や
 はなばな かがや さわ はる きせつ いみ
 花々がいきいきと輝く、爽やかな春の季節を意味
 します。今日はこの時期に 旬 を迎えるためのこを
 しょう 使用してためのこごはんをつきました。



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…*

みそドレッシングサラダ*○★ 牛乳○

さけの塩焼き○

たけのこごはん★*○ 臭だくさん汁*○★