



「^{ぼうしゆ}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^{ことし}は^{がつむいか}6月^{はつか}6日～20日なので、1日^{にちはや}早いですが今日は^{きよう}ごはん^{まるむぎ}に^{あかまい}丸麦・^{あかまい}赤米・^{あかまい}きび・^{あかまい}ひえ・^{あかまい}あわの^{ごこく}五穀を^ま混ぜて^た炊きました。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その^{りょうり}料理が^{からだ}体^{なか}の中で^{おも}主^{はたら}に^{あらか}どんな^{あらか}働きをするかを表しています。

トマトの^{とさす}土佐酢*○ ^{ぎゆうにゆう}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*○

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…*