



なごし はらえ がつ げつ つか
 夏越の 祓 とは1月～6月でたまった疲れをリセ
 ットして残り半年元気に過ごそうという行事で
 す。ぜんこく じんじゃ ち わ おこな
 全国の神社では茅の輪くぐりが行われるの
 で、茅の輪をイメージしたかき揚げ丼とこの時期
 に食べる水無月に似せたデザートを作りました。

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…＊



みなづき
 水無月ゼリー○★

ぎゅうにゅう
 牛乳○

かき揚げ丼
 ★○＊

みそけんちん汁
 ＊○★