



きょう ざっせつ 今日^{はんげしょう}は雑節^{はんげしょう}の1つである「半夏生」です。半夏生は、
 この日までに田植え^ひを終わらせるとい^{たう}う、農家^おにと^{のうか}って大切な目^{たいせつ}安^{めやす}の日^ひとされています。福井^{ふくいけん}県^のの
 一部^{いちぶ}では、半夏生^{はんげしょう}にさば^たを食^{ふうしゅう}べる風^{ふう}習^{しゅう}があるの
 で、今日^{きょう}はさば^{しおや}を塩^{しお}焼^やきにしました。

りょうり うし 料理^{りょうり}の後^{うし}ろのマ^{りょうり}ークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}

にどんな働^{はたら}きをするかを表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…＊



ごもく 五目^{ごもく}きんぴら*★○ 牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}○

さばの塩^{しお}焼^やき○

ごはん★ 臭^くだくさんみそ汁^{しる}*○★