



毎月 **19** 日は **食育** の日



「おせきはん」とは??

「あずき」や「ささげ」というおまめをにると「にじる」があかくなって、そのにじるでたいたごはんのことを「おせきはん」とよぶんだよ!!

おこめともちごめをつかっているから、いつもより「もちもち」しているんだ。むかしから、あかいいろは「じゃき」というわるいものをおいはらってくれるちからがあるといわれといるから、おいわいのときにたべるんだね。

きゅうしょくしつより

