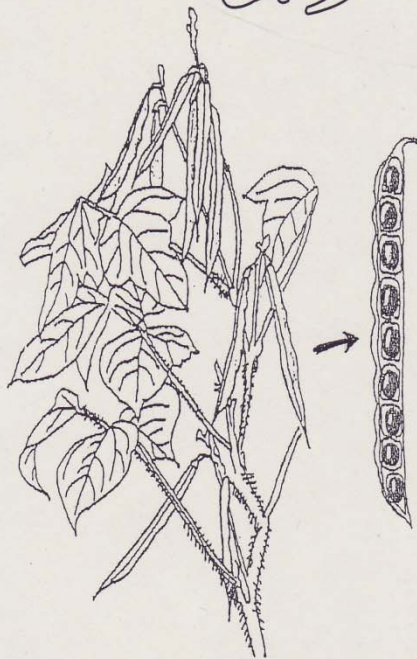


あずき



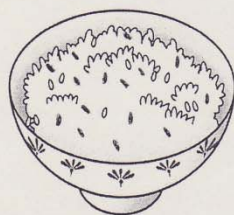
《あずきのりょうり》

☆ あかい だいずより少し小さい赤色の まめ 豆です。

☆ ほっかいどう 北海道や とうほく 東北のさむいちほ
うでたくさんとれます。

☆ べんきょうしたり、うんどうす
るときのカのもとになります。

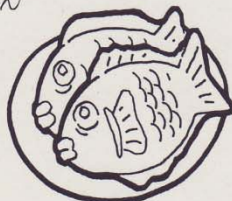
☆ あずきとさとうをにると、「あ
ん」になります。



せきはん



ぜんざい



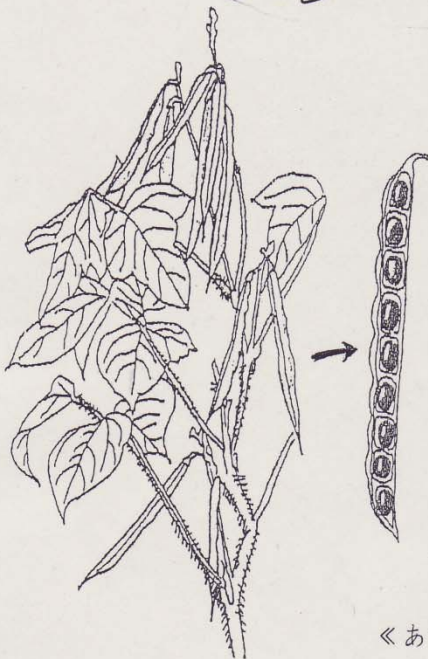
たいやきのあん



3月

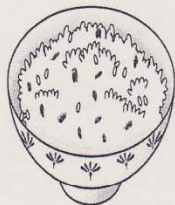
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	㉒	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

あずき



- ★ 大豆より少し小さい赤色の豆です。
- ★ ほっかいどう北海道やとうほく東北の寒い地方で秋にとれます。
- ★ あずきとさとう砂糖をにて、「あん」を作ります。
- ★ 体を動かすエネルギーとなる食品です。

《あずきの料理》



せきはん



ぜんざい



たいやきのあん



3月

赤い色には、^ま魔よけの力がある！

赤い色は病気や災害を防ぐ力があると信じられ、お祝いや行事に「赤いあずきのりょうり」を食べていました。

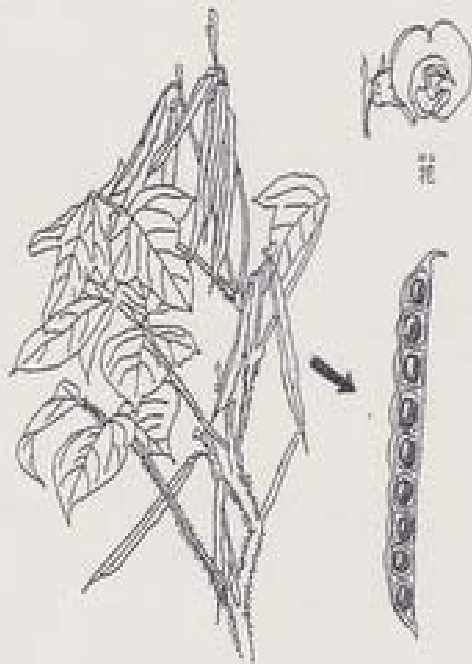
赤飯・・・お祝いや子どもの成長を願って食べます。

いとこ煮・・・かぜにかからないようにかぼちゃとあずきの煮物を冬至に食べます。

かしわもち・・・子どもの成長を願って食べます。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	㉒	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

小豆あずき



☆ 縄文時代から栽培され、小豆の赤は「魔よけの色」とされています。赤い豆を行事や祝いの料理に使うことで、病氣や災害が起きないようにと願いました。

☆ あずきの「ア」は赤い色をさし、「ツキ」「ツキ」は溶けるという意味があり、煮た時、他の豆よりくずれやすいためです。

☆ 主な産地は北海道や東北地方です。

☆ 体を動かすエネルギーのもとになります。

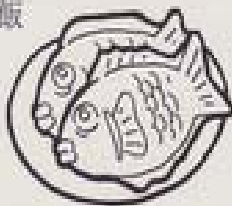
＜小豆の料理＞



赤飯

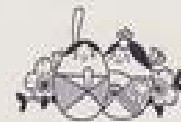


ぜんざい



たいやき

3月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	15	16	17	18	19	20
⑳	㉑	23	24	25	26	27
㉓	29	30	31			

中学校用