



きょう こせつ ちようよう せつ きの
今日は五節句のひとつ「重陽の節句」で「菊の
せつ よ きく はな じゃき はら
節句」とも呼ばれています。菊の花には邪気を払い
ふろう ちようじゆ きゅうしょく きく はな
不老長寿になるといわれます。給食では菊の花
みた きっか きく はな つか あ
に見立てた菊花しゅうまいや菊の花を使った和え
ものをいただきます。

りようり うし りようり 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

はたら たらわ
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 ちようし ととの
体の調子を整える…*



きっか
菊花みかん*

ぎゅうにゅう
牛乳○

きっか
菊花しゅうまい★○*

きっか
かぶの菊花あえ*

ごはん★

じる
すまし汁○*