



きょう こせつく ちょうよう せつく べつめい きく
 今日は五節句のひとつ「重陽の節句」、別名「菊の
 せつく じゃき い きく はな しょくじ
 節句」です。邪気をはらうと言われる菊の花を食事
 と い ふろうちようじゆ ねが きょう
 に取り入れ、不老長寿を願います。今日は3つの
 りょうり きく はな かたち と い ちゅうもく
 料理に菊の花や形を取り入れています。注目し
 てみてくださいね。

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

はたら あらわ
 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…*

ひとり こ
 1人3個

たれをかける

ちんげんさい つ あ
 青梗菜は付け合わせ

きくか
 菊花しゅうまい○*★

ごはん★ すまし汁○*



かぶの菊花和え*○ 牛乳○



きょう こせつく ちょうよう せつく べつめい きく
 今日は五節句のひとつ「重陽の節句」、別名「菊の
 せつく じゃき い きく はな しょくじ
 節句」です。邪気をはらうと言われる菊の花を食事
 と い ふろうちようじゆ ねが きょう
 に取り入れ、不老長寿を願います。今日は3つの
 りょうり きく はな かたち と い ちゅうもく
 料理に菊の花や形を取り入れています。注目し
 てみてくださいね。

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

はたら あらわ
 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…*

ひとり こ
 1人3個

たれをかける

ちんげんさい つ あ
 青梗菜は付け合わせ

きくか
 菊花しゅうまい○*★

ごはん★ すまし汁○*



かぶの菊花和え*○ 牛乳○