



がつこのか ちょうよう せつく きく せつく
 9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも
 いわれます。きく つよ かお じゃき びょうき さいなん
 菊の強い香りで邪気（病気や災難な
 ど）を払い、はら ちょうじゆ いの ふうしゅう
 長寿を祈る風習があります。これに
 ちなんで きっか あ つく てんこう えいきょう
 ちなんで菊花和えを作りましたが、天候の影響で
 きく はな しなうす しょうりょう つか
 菊の花が品薄だったため、少量しか使うことが
 できませんでした。すこ ませつ
 少しでも季節を
 かん 感じてもらえたらと思います。 



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
 にどんな 仕事をするかをあらわ
 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 ちょうし ととの
 体の調子を整える…*

かぶの きっか あ ぎゅうにゅう
 かぶの菊花和え* 牛乳○

さばのみ そ 煮
 さばのみそ煮○★*

ごはん★ みぞれ汁*○★