



じゅうごや ねん もっと うつく
 十五夜は、1年で最も美しいとされている
 ちゅうしゅう めいげつ かんしょう のうさくもつ しゅうかく
 「中秋の名月」を鑑賞しながら、農作物の収穫
 かんしゃ ぎょうじ じゅうごや いちるい しゅうかく
 などに感謝をする行事です。十五夜は芋類の収穫
 いわ べつめい いちめいげつ さといち
 祝いでもあるので、別名「芋名月」といい、里芋や
 さつまいもを供えます。今日は芋を使った料理や、
 おうとう よそら う つき み た つく
 黄桃を夜空に浮かぶ月に見立てたゼリーを作りました。



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
 はたら 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…*

つきみ
お月見ゼリー*★○

ぎゅうにゅう
牛乳○

あぶら あ
キャベツと油揚げの

い
ツナ入り

ひた
お浸し*○

たまご や
卵焼き○*★

さつまいもごはん★

じる
すまし汁*★