



きょう じゅうさんや つきみ じゅうごや  
 今日「十三夜」です。お月見といえば、「十五夜」  
 ゆうめい じゅうさんや にほんどくじ ふうしゅう  
 が有名ですが、「十三夜」という日本独自の風習も  
 じゅうさんや じゅうごや つ うつく つき  
 あります。十三夜は、十五夜に次いで美しい月と  
 くり まめ しゅうかくき くりめいげつ まめめいげつ  
 され、栗や豆の収穫期なので、「栗名月」や「豆名月」  
 よ とも呼ばれます。きょう じゅうさんや くり  
 今日、十三夜にちなんで、栗ご  
 つきみだんご つく だんご やわ  
 はんやお月見団子を作りました。お団子は軟らか  
 つく  
 めに作っていますが、よくかんでくださいね。



りょうり うし  
 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。

つきみだんご★○ お月見団子★○ ぎゅうにゅう○ 牛乳○

豚肉の香味焼き○★ ゆでキャベツ\*

くり 栗ごはん★ すまし汁\*

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…\*