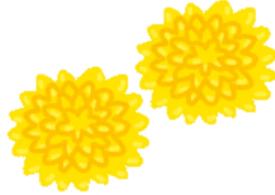




がつこのか ちょうよう せつく きく せつく
 9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも
 いわれます。きく つよ かお じゃき びょうき さいなん
 菊の強い香りで邪気（病気や災難な
 ど）を払い、はら ちょうじゆ いの ふうしゅう
 長寿を祈る風習があります。これに
 ちなんで きく はな きっか あ きく はな み た
 ちなんで菊の花を入れた菊花和えと菊の花に見立
 てた きっか きく はな しゅうまい を つく
 てた菊花しゅうまいを作りました。きせつ かん
 季節を感じて
 もらえたら うれ
 嬉しいです。



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 どの 仕事をするかをあらわ
 に 表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

かぶの菊花和え* 牛乳○

菊花しゅうまい○★*

ひとりきんに 1人3個、からし醤油をかけてください。

ごはん★ 野菜汁*○