



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、
 そな きょう いも つか りょうり
 お月見団子を作りました。団子は柔らかめに作っ
 つきみだんご つく だんご やわ つく
 ていますが、よく噛んでくださいね。



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
 はたら たら たら
 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…*

ぎゅうにゅう
牛乳○

きゃべつ そくせきつ つきみだんご
キャベツの即席漬け* お月見団子★○

い たまご や
ひじき入り卵焼き○*★

さつまいもごはん★ すまし汁★*