



きのう がつ にち じゅうさんや つきみ
 昨日10月15日は「十三夜」でした。お月見といえ
 ば、「十五夜」が有名ですが、「十三夜」という日本
 独自の風習もあります。十三夜は、十五夜に次い
 で美しい月とされ、栗や豆の収穫期なので、「栗
 名月」や「豆名月」とも呼ばれます。今日は、十三夜
 にちなんで、栗ごはんや大豆を刻んで入れた呉汁、
 お月見ゼリーを作りました。



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
 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○
- ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き○★
- ゆでキャベツ*
- くり 栗ごはん★
- こじる 呉汁○*