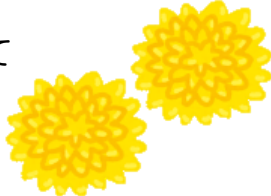




がつこのか ちょうよう せつく きく せつく
9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも
いわれます。きく つよ かお じゃき びょうき さいなん
菊の強い香りで邪気（病気や災難な
ど）を払い、ちょうじゅ いの ふうしゅう きょう
長寿を祈る風習があります。今日は
きく はな にゅうしゅ きっか あ ていきょう
菊の花が入手できず、菊花和えの提供ができません
でしたが、きく はな み た きっか
菊の花に見立てた菊花しゅうまい
をつく せつ かん
を作りました。季節を感じて
もらえたら嬉しいです。



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…＊



かぶの和え物＊ 牛乳○

きっか
菊花しゅうまい○★＊

ひとりさんご じょうゆ
1人3個、からし醤油をかけてください。

ごはん★ 貝だくさんみそ汁＊○★