



がつふつか じゅうさんや つきみ
11月2日は「十三夜」でした。お月見といえば、
じゅうごや ゆうめい じゅうさんや にほんどくじ
「十五夜」が有名ですが、「十三夜」という日本独自の
ふうしゅう じゅうさんや じゅうごや つ うつく
の風習もあります。十三夜は、十五夜に次いで美
つき くり しゅうかくき くりめいげつ
しい月とされ、栗の収穫期なので、「栗名月」とも
よ ぎょう じゅうさんや くり
呼ばれます。今日は、十三夜にちなんで、栗ごはん
つきみだんご つく
やお月見団子を作りました。

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 たら 働きをするかをあらわ
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…*



つきみだんご ★○ きゅうにゅう ○
お月見団子 牛乳

※よく噛んで食べてください。

あだ どうふやさい
揚げ出し豆腐野菜あんかけ○*★

くり くり じる
栗ごはん★ すまし汁*