

平成29年10月4日（水）



ぎゅうにゅう **牛乳**      きのごはん  
つきみ **月見むし**  
こじる **いもの子汁**  
だんご **みたらし団子**

お月見献立

## つきみ お月見です

むかし ねん ばん つき  
昔から1年で1番、月がきれいな季節、今年（ことし）は10月4日が十五夜（じゅうごや）です。

つきみ だんご さと くだもの  
月見団子（つきみだんご）や里いも（さとくだもの）、果物（あきむしこえ）をききながら月（つき）をながめてみてはどうでしょうか。

あき さくもつ しゅうかくじ き むか  
ちょうど秋（あき）の作物（さくもつ）の収穫（しゅうかく）時期（じき）を迎（むか）えることから、旬（しゅん）の作物（さくもつ）をそなえて収穫（しゅうかく）を祝（いわ）う意味（いみ）もあるようです。

あき しゆるい しよつかん  
秋（あき）といえ（い）ばきのこ（きのこ）。「きのこ（きのこ）ごはん」の3種類（しよつかん）のキノコ（きのこ）は食感（しょくかん）がそれぞれちがいますよ。

きゅうしゅう たす そうじ しょくもつ  
いずれもカルシウム（きゅうしゅう）の吸収（たす）を助（たす）けるビタミンD（きゅうしゅう）や、おなか（そうじ）の掃除（そうじ）をして（しよ）くれる食物（しょくもつ）せんい（しょくもつ）がいっぱい（い）です。

がつ さと くき ぶぶん ね さと つか  
7月（がつ）に里いも（さと）の茎（くき）の部分（ぶぶん）「ずいき（ずいき）」をたべ（た）てもら（た）いました（い）ましたが、根（ね）っこの「里いも（さと）」を使（つか）った「いものこ汁（いものこじゆ）」に（し）します。

たまご きみ つき つきみ つき まる た もの だんご で  
そして、卵（たまご）の黄身（きみ）を月（つき）にみ（み）たて（た）た「月見むし（つきみ）」と、月（つき）の丸（まる）さをかたど（た）った食（た）べ物（もの）として「みたらし団子（だんご）」が（で）出（で）ます。

