



給食だより 10月

発行日 9月30日



昔から『暑さ寒さも彼岸まで』と言われていますが、ようやく夏の日差しも和らぎ、朝晩はひんやりとした空気で、だいぶ涼しくなりましたね。すっかり秋らしく過ごしやすい季節です。しかし、10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすいので規則正しい食生活を心がけるなど、健康管理には十分気をつけましょう。また、果物や野菜も甘く美味しい季節になります。実りの秋に感謝して、今が旬の美味しい秋の味覚を存分に味わってみてください。

～お月見を楽しみましょう♪～



10月16日＝世界食料デー

国際連合が制定。世界の飢餓や栄養不足とその解決策について考える日。世界には、十分な食事が出来なくて困っている人がたくさんいます。食べ物大切さについて考えてみましょう。

十五夜

10月1日

十三夜

10月29日

十日夜

11月24日

十五夜：旧暦8月15日。「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。1年で最も美しいとされている月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事。芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」と言い、里芋やさつま芋をお供えします。

十三夜：旧暦9月13日。「後の月」とも言われ、日本独自の風習です。十三夜の月は、満月が少し欠けた形をしています。十五夜に続いて美しい月と言われていいます。栗や豆の収穫の時期なので、別名「栗名月」・「豆名月」とも言います。大豆や枝豆、栗をお供えします。

十日夜（とおかんや）：旧暦10月10日。東日本を中心に行われている収穫祭のこと。「稲刈りが終わって田の神様が山に帰る日」とも言われ、地の神様に感謝の気持ちを表すための行事とされています。

⇒十五夜、十三夜そして十日夜の3つのお月見を合わせて「三月見」と言います。この3日間が晴れてお月見が出来ると良いことがあるとされています。

(お月見団子)



白玉粉 100g 絹ごし豆腐 100g

★水の代わりにお豆腐を使用すると滑らかになり、時間が経っても固くならないお団子が出来ます。また、ペーストにしたかぼちゃを生地に混ぜると黄色いお団子が出来ます。手作りのお団子をお供えして、ご家族でお月見を楽しんでみてください。

食の記念日

- | | |
|---------------|------------|
| 2日 豆腐の日 | 12日 豆乳の日 |
| 4日 いわしの日 | 13日 豆の日 |
| 6日 天むすの日 | 26日 きしめんの日 |
| 8日 そばの日 | |
| 9日 アメリカンドッグの日 | |

☆お知らせ☆

- 9月の食育活動として、以上児さんが稲刈りを行いました。その後、力を合わせて脱穀をし、収穫したお米(玄米)を使用しておにぎり作りを行う予定です。
- 10月の食育活動では、お月見集会の時にお団子作りを予定しています。今年は、新型コロナウイルスの感染症流行に配慮し、たいようぐみさんのみお団子作りをします。お供え用のお団子を作り、すすきなどと一緒に飾ります。

『収穫の秋』

10月の旬

『実りの秋』

いわし しらす さけ さんま ほっけ
 さば さわら かれい かぶ チンゲンサイ
 さつまいも さといも じゃがいも かぼちゃ
 にんじん かぶ きくらげ えのき エリンギ
 しいたけ しめじ なめこ まいたけ とうがん
 マッシュルーム かき かりん りんご
 ブルーン ぶどう くり ゆず