



もいもいっうしん

令和4年
9月号



じゅうごや

十五夜(9月10日)

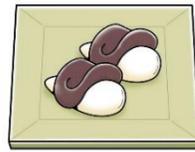
きゅうれき まんげつ よる じゅうごや げんざい がつちゅうじゅん がつちゅうじゅん
旧暦の8月15日の満月の夜のことを「十五夜」といいます。現在の9月中旬～10月中旬

あたりをさし、今年(ことし)は9月10日です。月(つき)が最も美しいとされる時期(じき)なので、ふるくから十五夜(じゅうごや)には月見(つきみ)をする風習(ふうしゅう)があります。また、月見(つきみ)の時は、秋(あき)に収穫(しゅうかく)した作物(さくもつ)をそなえ、実り(みの)に感謝(かんしゃ)します。

○おそなえするもの

つきみだんご 月見団子

つきみだんご ちいき ちが かんとうふう まんげつ まる つく かんさいふう ほそなが
月見団子は、地域(ちいき)によって違い(ちが)があります。関東風(かんとうふう)は満月(まんげつ)のように丸く作り、関西風(かんさいふう)は細長い形(かたち)をしたもちをあん(ま)で巻(ま)きます。また、静岡県(しずおかけん)の一部(いちぶ)では、団子(だんご)を平ら(たい)にして真ん中(まなか)をへこませた“へそもち”をあん(いっしょ)と一緒に食(た)べます。



すすき

こめ ほうさく かんしゃ ぎょうじ いなほ みの まえ いなほ
米(こめ)の豊作(ほうさく)に感謝(かんしゃ)する行事(ぎょうじ)ですが、まだ稲穂(いなほ)が実(み)る前(まえ)のため、稲穂(いなほ)にそっくりなすすき(あぶら)をおそなえ(え)します。またすすき(きくち)は切り口(まよ)がするどいこと(かんが)から、魔除(まよ)けになるとも考(かんが)えられてき(ま)しました。

さといも

じゅうごや めいげつ い つきみだんご とうじょう まえ
十五夜(じゅうごや)は、いも名月(めいげつ)とも言(い)われます。月見団子(つきみだんご)が登(とう)場(じょう)する前(まえ)はいもがそなえ(え)られていたこと(こと)や、いもの収(しゅう)穫(かく)時(じ)期(き)なので、さといも(おお)をそなえ(え)るところ(ところ)が多(おほ)かったこと(こと)が、その由(ゆ)来(らい)と言(い)われてい(い)ます。そのま(ま)まそなえ(え)たり、料(りょう)理(り)に(に)してそなえ(え)たりし(し)ます。



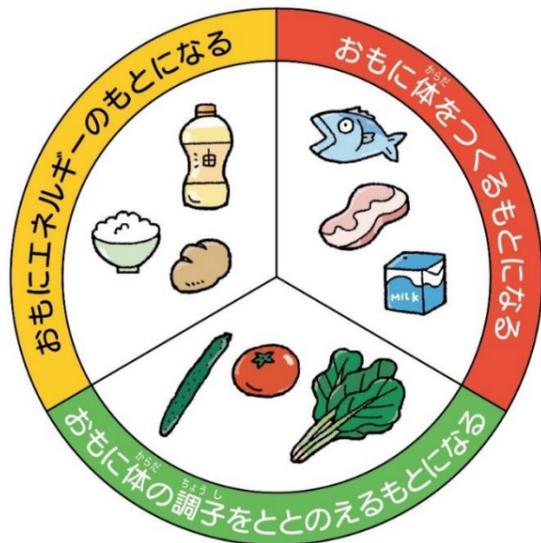
つきみ

月見こんだて (9月8日)

- ごはん
- 月見汁
- てりやき
- ハンバーグ
- ゆかり和え
- 月見団子(小学生)



食べ物の3つのグループをおぼえていますか？



食べ物は、3つのグループに分けることができます。

○エネルギーのもとになるグループ

ごはん、パン、めん、いも、油、さとうなど

○体をつくるもとになるグループ

肉、魚、牛乳、大豆、海そうなど

○体の調子をととのえるもとになるグループ

野菜、きのこ、くだものなど

みんながそろえば
栄養満点！



給食では、この3つのグループの食べ物を上手に組み合わせて献立を考えています。

一口食べてみよう！



わたしたちは、食(しょく)事(じ)をするこ(こ)とで、元(げん)気(き)よ(よ)く活(かつ)動(どう)し(し)たり、成(せい)長(ちやう)し(し)たりして(して)い(い)ます。わたしたち(たち)が食(た)べ(て)い(い)る食(た)べ(る)物(もの)に(に)は、さ(さ)ま(ま)ざ(ざ)ま(ま)な栄(えい)養(よう)素(そ)が(が)含(ふ)ま(ま)れ(れ)て(て)お(お)り(り)、食(た)べ(る)物(もの)に(に)よ(よ)っ(つ)て栄(えい)養(よう)素(そ)の種(しゆ)類(れい)や量(りやう)が(が)違(ちが)い(い)ま(ま)す。給(きゅう)食(しょく)に(に)は(は)毎(まい)日(にち)、い(い)ろ(ろ)い(い)ろ(ろ)な食(た)べ(る)物(もの)が(が)出(で)ま(ま)す。好(す)きな食(た)べ(る)物(もの)だ(だ)け(け)で(で)な(な)く、初(は)じ(め)て(て)見(み)る(る)物(もの)や、苦(にが)手(た)な食(た)べ(る)物(もの)な(な)ど(ど)に(に)も(も)出(で)会(あ)う(う)か(か)も(も)し(し)れ(れ)ま(ま)せ(せ)ん。「食(た)べ(た)こ(こ)と(と)な(な)い(い)か(か)ら」「好(す)き(き)じ(じ)ゃ(ゃ)な(な)い(い)か(か)ら」食(た)べ(な)い(い)の(の)で(で)な(な)く、苦(にが)手(た)な食(た)べ(る)物(もの)に(に)も(も)、ぜ(ぜ)ひ(ひ)、一(ひと)口(くち)だ(だ)け(け)で(で)も(も)チャ(チャ)レ(レ)ン(ン)ジ(ジ)し(し)て(て)み(み)ま(ま)し(し)よ(よ)う。