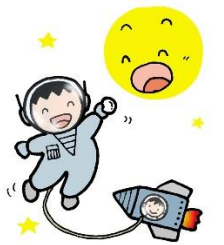




もいもいっうしん

令和4年
9月号



じゅうごや

十五夜(9月10日)

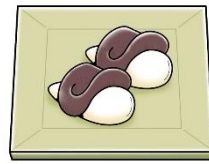
きゅうれき まんげつ よる じゅうごや げんざい がつちゅうじゅん がつちゅうじゅん
旧暦の8月15日の満月の夜のことを「十五夜」といいます。現在の9月中旬～10月中旬

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(あん)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(すすき)をおそなえ(おそなえ)します。またすすき(すすき)は切り口(きりぐち)がするどい(するどい)ことから、魔除(まよ)けになるとも考(かんが)えられて(られて)きました。

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(そなえ)られて(られて)いたこと(こと)や、いもの収穫(しゅうかく)時期(じき)なので、さといも(さといも)をそなえ(そなえ)るところ(ところ)が多(おほ)かった(かった)ことが(ことが)、その由来(ゆらい)と言(い)われて(われて)います。そのま(ま)まそなえ(そなえ)たり、料理(りょうり)に(に)して(して)そなえ(そなえ)たり(たり)します。



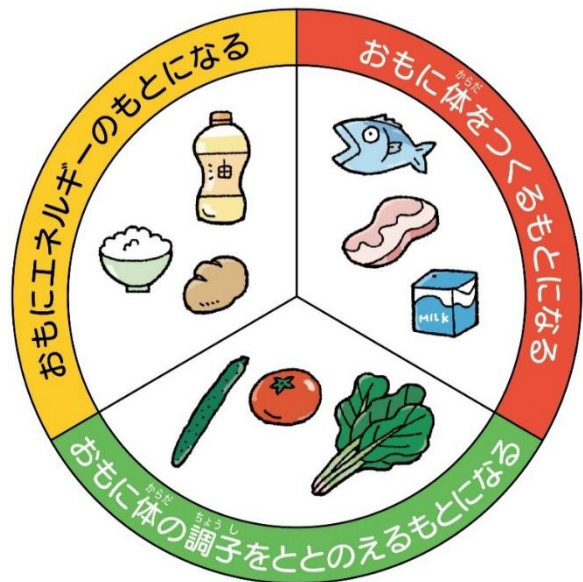
つきみ

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、食事をすることで、元気よく活動したり、成長したりしています。わたしたちが食べている食べ物には、さまざまな栄養素が含まれており、食べ物によって栄養素の種類や量が違います。給食には毎日、いろいろな食べ物が出ます。好きな食べ物だけでなく、初めて見るものや、苦手な食べ物などにも出会うかもしれません。「食べたことないから」「好きじゃないから」食べないのではなく、苦手な食べ物にも、ぜひ、一口だけでもチャレンジしてみよう。