

給食だより 9月

【令和6年9月号】
 栃木市立寺尾小学校
 給食共同調理場

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残り、本調子にもとらない人は、規則正しい生活リズムと食事をしっかりとって体調を整えましょう。

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！

家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！

地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



やまいもの機辺揚げ

- 材料 4人分
- やまいも 100~200g
 - 小麦粉(薄力粉) 必要に応じて大さじ1
 - 焼きのり
 - 揚げ油



作ってみませんか

やまいもは、でんぷんの消化酵素アミラーゼを含んでいるため、生で食べることができるユニークな食材です。昔から「山のうなぎ」ともいわれ、疲労回復に役立つ食材として知られています。

- 作り方
- ①やまいもは皮をむいておろす。水気が多いようだったら大さじ1ほどの小麦粉(薄力粉)を足す。
 - ②①をのりの上に乗せて巻く。大きなのりを使う場合は食べやすい大きさに切る。
 - ③熱した油で軽く色が付くくらいに揚げる。お好みで塩やこしょう、しょうゆなどをつけて召し上がれ。



なすを食べよう

なすには、夏なす(6月~9月中旬)と秋なす(9月中旬~10月)に収穫時期によって分けられます。夏なすはみずみずしくジューシーですが、秋なすは甘味や旨味があり、それぞれおいしく食べる事ができます。生活習慣病を防ぐポリフェノールも多く含むので、苦手な人も多いですが、チャレンジしてみましょう。

今年の十五夜は9月17日(火)

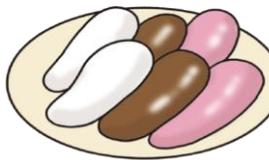
十五夜あれこれ

旧暦の8月15日



昔の日本で使われていた、月の満ち欠けをもとにしたこよみ(旧暦)では、毎月15日の夜は満月になりました(例外もあり)。その中でも、とくに旧暦8月15日の月が「中秋の名月」となります。2024年は9月17日です。

つきみだんご 月見団子いろいろ

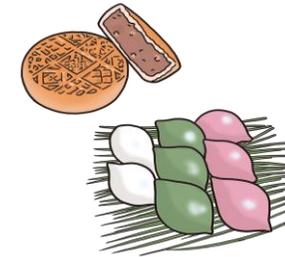


十五夜には、日本では稲穂に見立てたすすきと、収穫された、さといもなどをお供えし、秋の美りを祝いました。そのため「いも名月」とよばれることもあります。また月に似せた丸い団子をお供えするようにもなりました。ただし地域によっては、団子をさといもの形にして、皮に見立てたあんこの衣を着せたり、団子の形をしずく型にするところもあります。

※日の区切りと月の見え方の不一致、また満月の月齢の変化で旧暦8月15日が必ずしも満月にならずにずれてしまう年もあります。2024年は旧暦8月16日(新暦9月18日)が満月になります。参考:国立天文台HP「中秋の名月とは」(2024年8月23日閲覧)

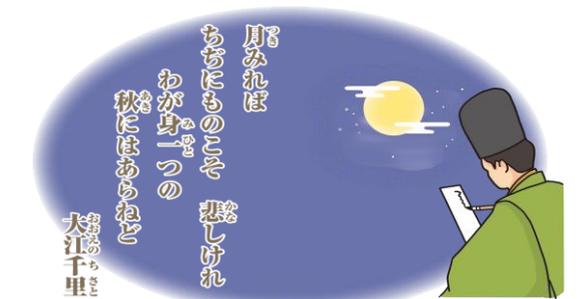


東アジアで広く祝われる



この日の月を愛でる風習は、中国から東アジア一帯に伝わりました。中国や台湾では「中秋節」として国民の休日になり、丸い「月餅」を食べます。韓国では「秋夕(チュソク)」とよばれ、「松餅(ソンピョン)」を食べます。

日本独自、二回の月見!



平安時代の宮中では、この日に詩歌管弦の宴も開かれました。また日本独自の風習として、翌月、旧暦9月13日の「十三夜」にもお月見をします。2回お月見をしないと「片見月」として縁起が悪いとされたのです。お供えものも少し変わるため、この十三夜を「豆名月」や「くり名月」と呼ぶこともあります。

ショクイズ

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Qぶどうのおいしい時期です。さて、ひと房のぶどうで、最も甘い部分はどこでしょう。

- ① 上(枝に近い方) →
- ② 中ごろ →
- ③ 下 →



① ひと房のぶどうのうち最も甘いのは、枝に近い上の部分です。枝に近いところから熟していくため、上の部分が甘くなっています。