

# きゅうしよくだより

2022年  
9月号



今年の夏も暑かったですね☀ 夏の疲れも出てくる時期です。  
規則正しい食生活で体調を整えましょう。これからたくさんの食材が旬を迎えます。  
おいしいものをたくさん食べて残暑を乗り切りましょう。

秋は月がきれいに見える季節です。

## 「中秋の名月」十五夜

お月見といえば月が見える場所にお供え物をします。このときにお供えをするのは、すすき、月見団子、御酒というのが一般的です。



十五夜では里芋、十三夜では大豆や栗などを備える地域もあることから、「十五夜の月を「芋名月」十三夜の月を「豆名月」「栗名月」と呼ぶこともあるようです。

十日夜、あまりなじみのない言葉です。読み方からして難しいですね。十日夜は「とおかんや」と読みます。十日夜は、正式には十月十日夜。旧暦の10月10日に行われるお月見で、その年に行われる3回目の月見であることから「三の月」とも呼ばれています。十日夜はわかりやすく言えば「秋の収穫祭」のようなもので、その年の作物の収穫の終わりを示すものとされています。今でも東日本を中心に、所々で十日夜の行事が行われています。

十五夜	9月10日
十三夜	10月8日
十日夜	11月3日



## 秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは、基本的に同じものですが、「おはぎ」は萩の季節の秋、「ぼたもち」は牡丹の季節の春、と呼び方が使い分けられているのです。

## 骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい！秋のさけ

鮭は、赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分 DHA や EPA が豊富なうえ、ビタミン D・B 群 (B1・B2・B6・B12) も多く含むので、骨を強くし、貧血を予防します。

## 食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。

例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。



しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。



鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。



このように、たった1つの食材でも、子ども達は実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。