



9月 給食だより

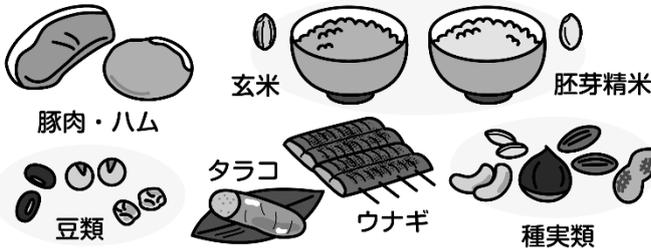
長い夏休みが終わり、暦の上では秋となりました。しかしまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとって、新学期も元気に過ごしましょう。また、ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミン B1 を多く含む食品



アリシンを含む食品



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

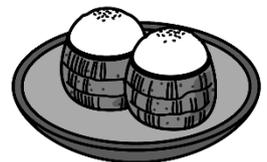
月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ

《9月の献立》

- ・9日、十五夜献立：秋が旬の里芋やきのこが入った十五夜炊き込みご飯と、かぼちゃを練りこんだ黄色いお月見団子ができます。
- ・15日、伊那市の梨：長野県伊那市から梨の無償提供があります。品種は20世紀梨です。その他にも、8日と22日は伊那市のりんごを提供します。
- ・21日、お彼岸献立：秋分の日前後3日間がお彼岸の期間とされています。今年は20日から26日までです。秋のお彼岸は、おはぎをお供えして、ご先祖様に感謝する日といわれています。