

いただきます～す

給食だより
令和8年9月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

～行事食について知ろう～ 月見（十五夜・十三夜）



十五夜は旧暦の8月15日にあたる日で、今年は9月25日です。この季節は空気が澄み、美しい月が見られることから、「中秋の名月」として親しまれ、月見をします。また、旧暦の9月13日（今年は10月23日）は「十三夜」といい、十五夜に次いで美しい月とされ、「後の名月」として同じように月見をする風習があります。昔は、十五夜だけ、または十三夜だけを見ることを「片見月」といい不吉とされ、両方の月を眺めることがよいとされていました。

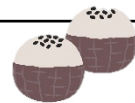
十五夜には、ススキや月見だんごや芋、十三夜には、栗や豆を供え、自然の恵みへの感謝とこれからの豊作を願います。秋の夜空に浮かぶ月を眺めながら、日本の伝統行事や旬の食べ物に親しみましょう。

月見だんご

満月に見立てた、米粉で作った丸いだんごです。十五夜にちなんで15個そなえることもあります。白いだんごには、「月のように美しく実り豊かな一年になりますように」という願いが込められています。



きぬかつぎ



小さな里芋を皮付きのまま蒸したりゆでたりした料理です。「里芋の皮からのぞく身の白さ」が、平安時代の女性が絹の衣で白い顔を覆った姿に似ていることから、この名前が付いたといわれています。里芋は古くから重要な作物であり、十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれるほど、月見と深い関わりがあります。

栗・枝豆・さつま芋

秋を代表する味覚である栗や枝豆、さつま芋が収穫を迎える時期であることから、お月見のお供えとして用いられてきました。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。

栗ご飯やさつま芋ご飯にして食べることもあります。



～給食室からこんにちは～ 地場産物紹介 ～とまと～

おもに佐倉市で作られています。ハウス栽培のため1年中食べることができますが、夏にかけて、とてもおいしくなります。昆布と同じ旨味成分のグルタミン酸が含まれているので、生で食べるだけでなく、煮込み料理に入れても料理にコクが出ておいしくなります。とまとの赤い色に含まれる「リコピン」という成分にはさまざまな病気を予防するはたらきがあります。

佐倉市でとまとを作っている山崎さんにインタビューしました。



① とまとができるまでの流れを教えてください。

10月上旬頃、種まきをし、下旬には病気に強いとまとの木に接ぎ木をして育てます。

11月に鉢に12月にビニールハウスに植え替え育てます。3月から7月上旬までとまとの収穫をしています。

② 楽しいこと・うれしいことは、何ですか？

自分の理想通り、味よし、形よし、病気もなく、たくさん収穫できたときはうれしいです。自分の作ったとまとをおいしいと言ってもらえるのが、お金をもらうより一番うれしいです。

③ 大変なことは、何ですか？

暑くて仕事は大変です。害虫にも頭を悩ませています。ビニールハウスでも、天候によって、できが変わってしまいます。30数年、とまとを作っていますが、まだ理想通りの栽培ができていないので、毎年、毎年、いろいろなことにチャレンジしながらがんばっています。

④ 子どもたちへのメッセージをお願いします。

給食を食べるまでには、食材を運ぶドライバーさん、献立を考える栄養士さん、調理師さん、給食費を払ってくれる家族の方、ほかにも、多くの方がたずさわっています。その人たちの思いを大切にして、給食を食べてください。