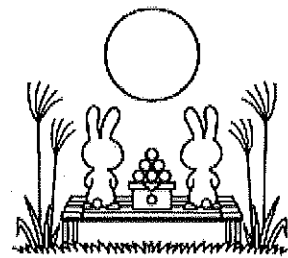


秋を楽しむお月見の行事

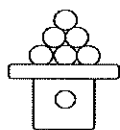
ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

<十五夜の行事食>

・月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

・きぬかつぎ



里いもの皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんでこう呼ばれます。



このほかにも、さつまいもや栗、柿、ぶどうなど秋の味覚が食べられています。また、ツルのある野菜や果物は月とのつながりを強くするといわれていて、縁起が良いとされています。

今月の給食目標は

「よくかんで食べよう」です



みなさん、ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べると、早食いを防止して満腹感を得られやすくなり、肥満予防になったり、あごの発育や虫歯の予防などの効果が期待できます。またよくかむことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、薄味・適量で満足感が得られます。

よくかんで食べるには、かみごたえのある食材を使った料理を多くすることも大切です。

よくかんで舌で味わって食べるとおいしいよ！



ご飯をゆっくりよくかむと、甘くなるよ！

覚えて実践 「ひみこのはがいーぜ」

弥生時代に倭国を治めた女王として知られている卑弥呼。弥生時代の1回の食事にかむ回数は3900回、食事時間は51分であったといわれています。一方で現代の1回の食事にかむ回数は620回、食事時間は11分と言われています。「ひみこのはがいーぜ」は弥生時代の食事形態と現代の食事形態を「かむ」視点から比較し、「よくかむ」ことの健康効果を覚えやすいキャッチフレーズにしたものです。

ひ・・・肥満防止：ゆっくりよくかむことで、満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎによる肥満を防ぐ。

み・・・味覚の発達：よくかんで味わうことで食べ物の味がよくわかり、薄味でもおいしく食べられる。

こ・・・言葉の発達：口の周りの筋肉とあごが発達することで、言葉がはっきりし、表情も豊かになる。

の・・・脳の発達：脳への血流が良くなり、脳細胞の動きがよくなる。

は・・・歯の病気予防：唾液がたくさん出る事で虫歯と歯周病を予防する。

が・・・ガンの予防：唾液中の酵素の働きにより、発ガン性物質の発ガン作用を抑制することができる。

い・・・胃腸の働き促進：胃腸の働きが良くなり、消化酵素がたくさんでることで、栄養素の吸収が良くなる。

ぜ・・・全身の体力向上：あごが発達することで、全身のバランスがよくなり、力いっぱい体を動かすことができる。

ひみこの
はがいーぜ

