



きゅうしよくだより

秋号



令和2年9月
亀井野保育園

ぜひ見に来てね!

厨房も「秋」になっています
秋が旬の食べ物も紹介しています



みんなで一緒に食べて「おいしいね！」
みんなで食べて「食事が楽しい」という
思い出が学童期になって自分で食べ物
を選ぶといった食の自立につながります。

この季節にしか味わうことができない食べ物や、
旬だからこそおいしくて栄養価が高い食材を
給食の中にも取り入れていきます。

『秋』・・・食欲の秋という言葉もあります。
たくさんの実りがある秋、いろいろな
食材を味わっていききたい季節です。

『おいしい〜』がたくさん、
笑顔がいっぱいある食事のために
おいしいと感じる環境づくりを整える

⇒味覚には「楽しい」や「好き」という感情
が密接に関係しています。

時には見た目を変身!

保育園ではカレーの中にラッキー人参
(型抜き人参)を入れています。
また10月のお月見やハロウィンにも
見た目を工夫した給食を予定しています。



月をながめたり、
秋の実りを
供えたりします



おつきみ お月見

今年の
「十五夜」は10月1日
「十三夜」は10月29日です

この時期、空気が澄んでいるため、月や星がきれいに見えます。特に旧暦の8月15日の月は
「中秋の名月」「十五夜」と呼ばれ、秋の実りに感謝をし、月を愛でるお祝いが行われます。

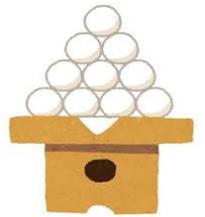
は じ ま り

中国から伝わった
月を愛でるお祝いの宴

奈良時代に中国より伝わった中秋の名月を鑑賞する風習は、貴族に取り入れられ、月を見ながら和歌を詠むなどの華やかな宴が開かれました。江戸時代のころになると、秋の収穫祭と結びついて庶民の間にも広がるようになりました。

月見団子

月に見立てた団子を、
神さまを迎える目印に
なるススキや収穫した
作物と一緒に供えます。
団子の数は十五夜にちなんで15個であ
ったり、1年の月の数である12個であ
ったり、地方によって様々です。



十三夜

十五夜の1か月後の旧暦の
9月13日の夜を「十三夜」といい、
同様に月見を楽しむ風習があります。
これは日本独自の風習で、十五夜と十三夜のうち、
片方だけしか見ない「片月見」は縁起が悪いと
されていました。また十三夜は、旬の栗を供えること
から「栗名月」とも呼ばれています。

給食でも10月1日に「月見団子」、
10月29日は十三夜にちなんだ旬の栗を
使った「栗ときのこの炊き込みごはん」
を予定しています。レシピも準備して
おきますのでぜひお持ち帰りください!
～夜はお家の人と一緒に
月をながめてみよう～