



給食だより 9月号



令和8年8月31日 発行
白梅幼稚園

今月のテーマ <秋の味覚・行事を楽しもう>

まだまだ暑い日が続いていますが、9月は夏から秋へと季節が移り変わる時期です。今月は旬の食材れんこんをはじめ、さつまいも・きのこ・秋なす・かぼちゃ・梨・ぶどうなどおいしい秋の味覚がたくさん旬を迎えます。旬の食材は栄養が豊富で、季節ならではのおいしさを味わうことができます。また、9月は重陽の節句や十五夜など、日本の伝統行事があります。給食でも旬の食材や行事食を取り入れながら、子どもたちと一緒に季節の移り変わりや日本の食文化に親しんでいきたいと思います。

夏の暑さで疲れが残っていたり、夏休みで生活リズムが崩れたりしやすい時期ですが、旬の食材をしっかり食べて、生活リズムを整えながら、二学期も元気いっぱい過ごしましょう。



重陽の節句について



重陽の節句とは？

9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」です。1月7日の七草の節句、3月3日の桃の節句、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕の節句と並ぶ五節句のひとつです。「9」は古くより、縁起の良い数字とされており、その「9」が重なることから、健康や長寿を願う日とされてきました。

なぜ菊の花？



重陽の節句では、秋に咲く「菊」が大切にされてきました。菊は昔から長寿の力があると考えられ、菊の花を飾ったり、菊の花びらを食したりして無病息災を願う風習があります。

秋の収穫に感謝するという意味で、栗ご飯など秋の味覚を楽しむ風習もあります。

給食では、菊の花をイメージした菊花和えや栗・きのこなどの秋の食材を取り入れ、食事を通して日本の伝統行事や季節の恵みに親しんでもらいたいと思います。

9月9日重陽の節句の献立

- ※栗ご飯 ※菊花和え
- ※花しゅうまい
- ※さつま芋の甘煮
- ※なすときのこの味噌汁
- ※菊花ゼリー(おやつ)



9月25日は十五夜

「十五夜」は「中秋の名月」とも呼ばれ、一年の中で最も美しいとされる満月を眺めながら秋の実りに感謝する行事です。旧暦の8月15日に行われることから「十五夜」と呼ばれます。お月見には月に見立てた「月見団子」をお供えしたり、秋の作物を飾ったりします。給食でもさつま芋やきのこ、れんこんなど秋の味覚を取り入れていきたいと思います。今年はきれいなお月さまを眺めながら、家族で秋のおいしいものを探してみるのも楽しそうですね。



今月の食材 << れんこん >>

れんこんは食物繊維やビタミンCが豊富な野菜です。食物繊維はお腹の調子を整え、ビタミンCは体の健康を守る働きがあります。シャキシャキとした食感があり、よく噛んで食べる食材としてもおすすめです。

宇城市の特産品の一つでもあるれんこん。豊かな自然と水に恵まれた地域で育ったれんこんは、秋から冬にかけて旬を迎えます。出始めの今のれんこんは身がやわらかく、あっさりした味わい。冬場には粘り気が多くなり、強い甘味が増します。身近な地域で採れた旬の食材を子どもたちと一緒にぜひ味わってみてください。

～れんこんクイズ～

Q れんこんはどこになる野菜でしょう？

- ① 土の中
- ② 水の中の土の中
- ③ 木の上