

9月9日は「**重陽の節句**」です。

菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」といいます。五節句の一つです。





五節句とは、江戸時代に定められた5つの式日（今でいう祝日）です。① 1月7日の人日の節句（七草粥） ② 3月3日の上巳の節句（桃の節句／雛祭り） ③ 5月5日の端午の節句 ④ 7月7日の七夕の節句 ⑤ 9月9日の重陽の節句の5つです。菊は、薬草としても用いられ、延寿の力があるとされてきました。他の花に比べ花期も長く、日本の国を象徴する花としても親しまれています。この日は、食用菊や菊のお菓子、栗やなすを食べます。給食では、「菊の花の和え物」「厚揚げとなすの味噌炒め」を献立に取り入れました。命を尊び、健やかで幸せな日々が続くことを願う日本

で古くから大切にされてきた行事「重陽の節句」

を、引き継ぎ、大切にしましょう。



令和2年9月9日(水)

材料	4人分量 (g)	作り方
【菊の花の和え物】		 <p>① 混合削り節でだし汁を作る。 ② 調味料とだし汁を合わせて加熱・冷却し、タレを作る。 ※ 市販のめんつゆを使ってもよい。 ③ 材料はそれぞれ茹でる。小松菜ともやしは、2cmの長さに切る。 ④ 菊の花は茹でるとかたまりやすいので、よくほぐしておく。 ⑤ 材料を合わせて、②を加えて和える。</p>
小松菜	180	
もやし	40	
菊の花	5	
醤油	12	
酒	4	
混合削り節	1	
【厚揚げとなすの味噌炒め】		<p>① 調味料は、あらかじめ合わせておく。 ② にんじんとなすはいちょう切り、ピーマンとこんにゃくは色紙切り、厚揚げは1.5cmほどの大きさに切る。 ③ 厚揚げは茹でて、水気を切っておく。 ④ 鍋にごま油を熱し、豚肉をほぐしながら加えて炒める。色が変わったらにんじん・ピーマン・こんにゃくの順に炒める。 ⑤ 火が通ったら、なすを加えて炒める。全体に油がまわったら、生揚げ・合わせておいた調味料を加えて炒め煮する。 ⑥ 最後に味を整え、仕上げる。</p> 
豚ももこま肉	60	
にんじん	40	
ピーマン	24	
こんにゃく	80	
なす	140	
生揚げ	140	
ごま油	10	
酒	6	
三温糖	10	
赤味噌	16	
醤油	10	