



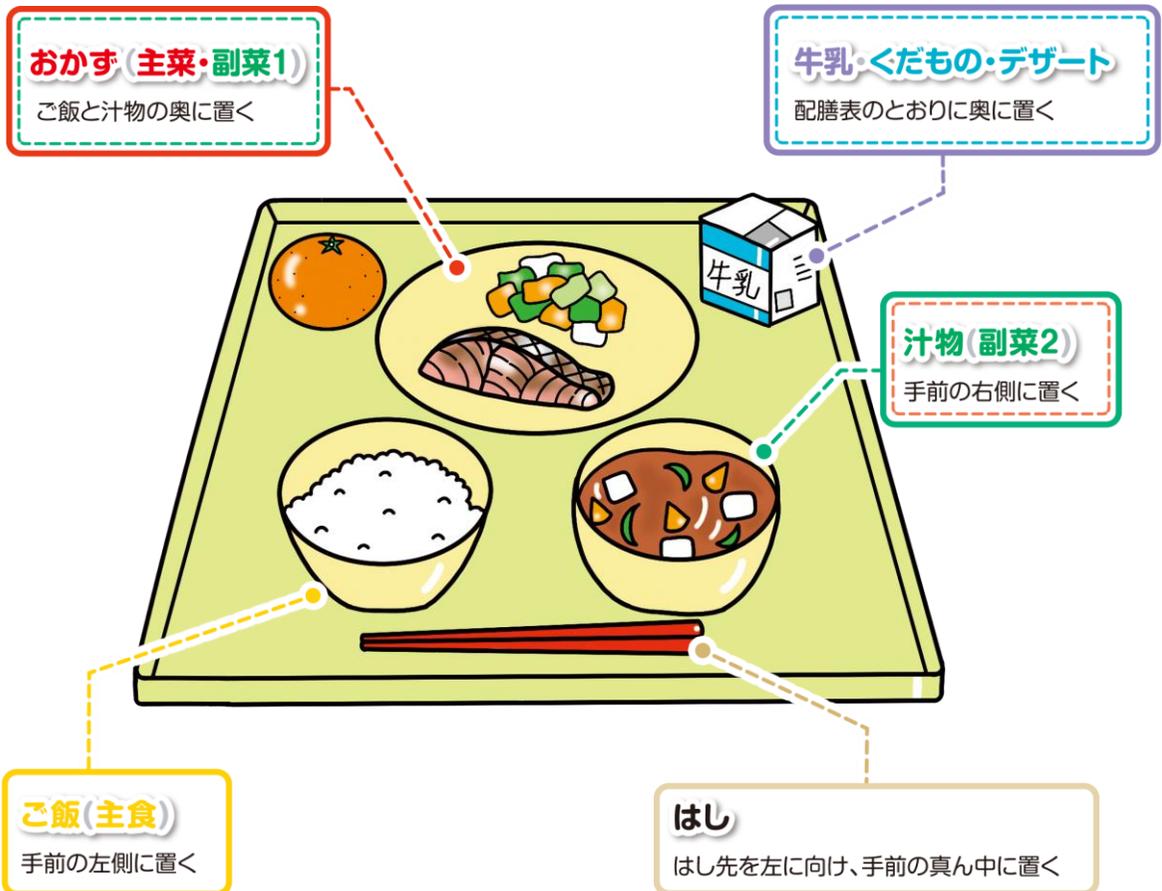
令和6年9月 流山市立東小学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを取り戻し、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

食器を美しく並べて食べていますか？

～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型をふまえた並べ方で食べます。(ただし、左利きの場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります。)



☆行事食について知ろう～十五夜(9/17)～

旧暦の8月15日

昔の日本で使われていた月の満ち欠けをもとにしたこよみ(旧暦)では、毎月15日の夜は必ず満月になりました。

その中でも、とくに旧暦8月15日の満月が「中秋の名月」です。



東アジアで広く祝われる

この日の月をめぐる風習は、中国から東アジア一帯に伝わりました。中国や台湾では「中秋節」として

国民の休日になり、丸い「月餅」を食べて祝います。韓国では「秋夕(チュソク)」とよばれ、「松餅(ソンピョン)」を食べます。



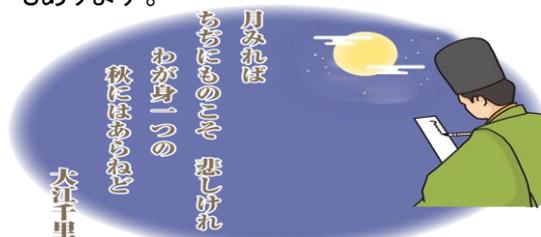
月見団子いろいろ

十五夜には、日本では稲穂に見立てたすすきと、収穫された、里芋などをお供えし、秋の実りを祝いました。そのため「いも名月」とよばれることもあります。また月に似せた丸い団子をお供えするようにもなりました。ただし地域によっては団子を里芋の形にして、皮に見立てたあんなこの衣を着せたり、団子の形をしずく型にするところもあります。



日本独自、二回の月見!

平安時代の宮中では、この日に詩歌管弦の宴も開かれました。また日本独自の風習として、翌日、旧暦9月13日の「十三夜」にもお月見をします。2回お月見をしないと「片見月」として縁起が悪いとされたのです。お供えものも少し変わるため、この十三夜を「豆名月」や「くり名月」と呼ぶこともあります。



* 9/17(火)の給食レシピ紹介* ～みたらし団子～

【材料】一人分

- 冷凍白玉もち・・・40g
- 砂糖・・・・・・・・6g
- みりん・・・・・・・・4g
- しょう油・・・・・・・・3g
- 水あめ・・・・・・・・2g
- 水・・・・・・・・2g
- 片栗粉・・・・・・・・1g

【作り方】

- ① 白玉もちは、ゆでて水にとって冷やす。
- ② 鍋に砂糖・みりん・しょう油・水あめを入れて加熱し、とろみがつくまで煮立たせ、たれを作る。
- ③ さらに、たれにとろみをつけたい場合は、水溶性片栗粉を入れます。(片栗粉は熱を加えると固まりやすくなるので、注意する。)
- ④ たれを冷やし、①にかける。