

給食だより



令和 6 年 9 月

流山市立流山北小学校

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

もうすぐ十五夜給食!

1年の満月の中でも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」ともよばれます。月の美しさを愛でながら、秋の収穫物を備えてお祝いする伝統があります。

「十五夜」ってなあに？



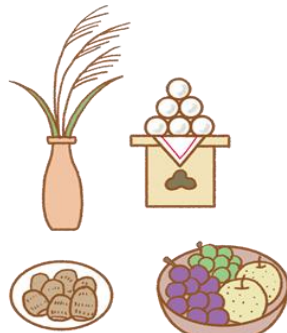
おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

東アジアで共通のお祝いごと



十五夜は東アジア各地で祝われます。中国では「中秋節」、韓国では「秋夕（チュソク）」といいます。また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」というそうです。

おそなえもの



だんご（月見団子）、縮に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜のときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

日本だけの「十三夜」



日本だけに、十五夜の後にもう一回、お月見があります。「十三夜」といい、旧暦の9月13日の月です。これは「後の月」ともよばれ、豆や栗をおそなえすることから「豆名月」「栗名月」ともよばれています。

出典「食育フォーラム」(健学社)

流山北小の朝食欠食調査結果

夏休み前に、児童のみなさんに朝ごはんを毎日食べているか、毎年、県からの調査をとっています。今年の結果をお伝えします。

調査をとり始めてから初めて、全校の朝食欠食率が10%を超えてしまいました。

朝ごはんをしっかり食べるには、前の日の夜早く寝ることが大事です。

暑い時期はとくに、熱中症予防のためにも、何かしらは食べて登校しましょう。

	必ず毎日食べる	1週間に1~3日 食べないことがある	1週間に4~5日 食べないことがある	ほとんど 食べない
1年生	93%	6%	0%	1%
2年生	93%	5%	2%	0%
3年生	89%	11%	0%	0%
4年生	84%	15%	1%	0%
5年生	89%	10%	0%	1%
6年生	87%	10%	3%	0%
全学年	89.0%	9.5%	1.1%	0.4%

秋の行事食

日本では、四季折々の行事にちなんだ食べものがあります。とくに秋は十五夜をはじめ、行事が多い季節です。一部を紹介します!



9月9日 重陽の節句

中国で生まれた長寿を願う行事で、日本では平安時代から宮中で行われてきました。菊の花を飾って鑑賞し、菊の花びらを浮かべて香りを楽しみながら「菊酒」を飲みます。

9月第3月曜日 敬老の日(今年は16日)

お年寄りを敬い、長寿をお祝いする日です。2002年までは9月15日でした。お赤飯、鯛やえびなど、おめでたいとされる食べ物や本人の好きなものでお祝います。

秋分の日前後7日間 秋のお彼岸(今年は9月19日~25日)

ご先祖様に感謝するお彼岸は、お墓参りをしたり、おはぎをお供えしたりします。あずきの赤色は運気を悪くする邪気を追いはらうとされ、昔は砂糖が貴重だったことからおはぎをお供えするようになりました。秋に咲く萩の花から、秋の彼岸では「おはぎ」とよびます。ちなみに春の彼岸では、ぼたんの花に見立てて「ぼたもち」とよび分けることもあります。