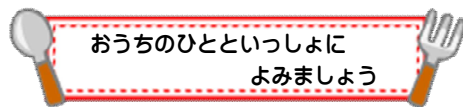




マザーズキッチンだより



大崎市田尻学校給食センター
令和7年 10 月号



あき たの 秋を楽しむ🐰お月見の行事 つき み ぎょう じ

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



ねん じゅう ご や がつむい か
2025年の十五夜は 10月6日、
じゅうさん や がつあつ か
十三夜は 11月2日です。

🐰十五夜の行事食🐰

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

給食センターでは6日(月)に「お月見だんご」がでます！

今月の食育コラム

🌸 みそ 🌸

みそは、蒸した大豆に麴(こうじ)と塩を加えて発酵させたものです。麴の違いにより米みそ・麦みそ・豆みその3種類に分類されます。日本全国には地域の気候風土に合わせた様々なみそがあります。宮城県には、400年以上の歴史を持つ辛口の赤みそ『仙台みそ』があり、大崎市でも古くからみそ作りが行われています。

みそには、たんぱく質や食物繊維、ビタミンなど、豊富な栄養が含まれています。昔から、みそ汁をはじめ、煮込み料理や炒め物など、様々な料理に使われています。



赤みそ



白みそ



年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会

給食センターの9月のようす ～ ごぼう編 ～

20 kg (約100本)の
ごぼうを使用します



この日は、フードスライサーを使って、どんどんせん切りにしていきます



五目きんぴらのできあがり

イラスト出典元:学校給食※この紙面のイラストは転載禁止です。