



過ごしやすい季節となりました。秋は、体を動かすことが気持ちの良い季節であるとともに、おいしいものが豊富な季節でもあります。秋の味覚を味わいながら、元気に過ごしましょう。

秋を楽しむ🐰お月見の行事

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。



2025年の十五夜は10月6日、
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。



イラスト出典元：学校給食9月号（全国学校給食協会）

人気の給食レシピ

きなこ揚げパン (10月16日)

<材料 小学生4人分>

○コッペパン	4個
○揚げ油	適量
●きなこ	大さじ4
●上白糖	大さじ3
●塩	大さじ3

<作り方>

- の材料を混ぜておく。
 - コッペパンを揚げる。揚げすぎに注意します。
(180~190℃で表30秒、裏30秒くらい)
 - ②のコッペパンの油をきり、熱いうちに①の粉をまぶす。
- ※コッペパンは、バターや砂糖の多くないものをおすすめです。
※砂糖を三温糖やきび砂糖、グラニュー糖に変えると、おいしさも変わります。お好みを試してみましょう。