

# いただきます！



「いただきます」には、食事に携わってくれた人々や食べ物への感謝の意味があります。



平成30年9月

中野区立上鷲宮小学校

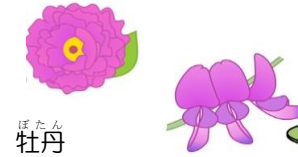
校長 堀 聡明

栄養教諭

菅野 幸

## 《お彼岸》

お彼岸は、春と秋の年2回あります。それぞれ春分の日、秋分の日を中日として前後3日間を合わせた7日間です。お彼岸は亡くなった人をしのび、先祖を敬う行事です。ぼたもちやおはぎを作って食べます。



牡丹

春は牡丹の花にかけて「ぼたもち」

秋は萩の花にかけて「おはぎ」とよびます。



萩



食べられる花

## 《きく（食用菊）》

食用菊はもともと、観賞用に栽培されている菊の中から、苦みが少なく甘みがあり、香りのよいものが選抜されたものです。

花の色には黄色や紫色などがあり、料理に彩りを添えてくれます。

食べるときは、熱湯でさっとゆでて冷やします。菊をゆでる時に酢を使うと、色がより鮮やかに

なります。酢の物やおひたし、天ぷらなどにして彩りを生かした料理として食べられています。

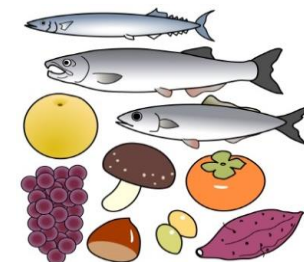
給食では、9月7日の給食に重陽の節句（菊の節句）の行事食としておひたしの中に菊の花を入れます。



## ★秋の味覚★

秋刀魚、鮭、さば

なし、ぶどう、きのこ、くり  
かき、ぎんなん、さつまいも



夏休みは、楽しくすごすことができましたか？夜ふかしや



朝寝坊などをして生活リズムが乱れていませんか？

朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、

しっかり朝ごはんを食べるように心がけましょう。

秋は空気が澄み、夜空がとってもきれいに見えます。そうした秋の伝統行事に「お月見」があります。さらに昼と夜の長さが同じになる秋分の日を中日として、秋のお彼岸もあります。秋は日本の伝統文化にふれるよい機会がたくさんある季節です。



## お月見とお彼岸

### 《十五夜(いも名月)》

昔の暦で8月15日を十五夜といい、この日は1年で最も月が美しく見える日とされています。そして、約1か月後の十三夜も月見をします。月に見立てただんごを飾り、その時期に収穫される農作物をお供えします。



### 《十三夜(くり名月・まめ名月)》

だんごは米の豊作を願い、お米の粉を使って作ります。十五夜は、いも(さといも)が収穫される時期のため、「いも名月」、十三夜は栗や豆(大豆)が収穫される時期のため「くり名月」「まめ名月」といってそれぞれお供えします。