



# 給食便り 9月号



平成 28 年 9 月 志村さかした保育園

暦の上では秋となりましたが、まだまだ残暑が厳しい時期です。水分補給を十分にし、引き続き熱中症にも気をつけましょう。秋といえば「食欲の秋」ですね。運動会の練習も始まり、身体を動かす機会も増え、食欲も増してくる季節です。三食しっかり食べて元気に頑張りましょう！！

日本には四季折々の風習や習慣があります。9月といえば十五夜のお月見です。お月見の由来についてお伝えしたいと思います。

## 《月に感謝をする》

電気のなかった時代に月明かりは夜遅くまでかかった農作業の大きな助けとなりました。そのため月に感謝を捧げたのだそうです。

## 《農作物の豊作の祈願と収穫の感謝》

農作物の豊作を祈願し、無事に収穫が終わったものは感謝を捧げる、その儀式がお月見という風習に繋がったと言われています。

## 《月を眺め、愛でる習慣》

古来から日本人は月を眺めて楽しむ習慣がありました。秋の月は1年の中で最も美しいと言われていたようで、それがお月見に繋がったとも考えられています。



## お月見の十五夜はいつ？

十五夜のお月見は、毎年旧暦の8月15日になります。今の歴で言うと9月中旬～10月初頭です。今の歴だと毎年変わることになります。また、この十五夜の日に見られる月が、「中秋の名月」です。

今年の十五夜は9月15日です。保育園のおやつもお月見団子になります。ご家庭でもぜひ、「中秋の名月」をお楽しみください！！

## 手作りできます！！「海苔の佃煮」

### 〈材料〉

焼き海苔	3枚
だし汁（又は水）	40ml
醤油	大さじ1
塩	小さじ 1/5
三温糖	小さじ 1+1/5
みりん	小さじ 1/2

半端に余った海苔などでぜひお試しください！！



### 〈作り方〉

- ① 調味料をすべて鍋に入れる
- ② 手でちぎった焼き海苔を①に入れる
- ③ 弱火でトロッとつやが出るまで煮る（20分くらい）