



暑さもそろそろ一段落。秋を迎えるこれからも元気いっぱい過ごしましょう。

秋は空気が澄み、夜空がと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。地域によっては豊作を願う秋祭りも行われます。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

昔の暦で8月15日の月は、1年で最も月が美しく見える日とされています。今の暦で今年の「十五夜」は9月15日にあたります。お月見では月に見立てた団子を飾り、その時期に収穫される農作物をお供えます。さらに日本ではほぼ1ヵ月後の「十三夜」にも同じようにお供えをし、「十五夜」と「十三夜」の2回お月見をします。今年の「十三夜」は10月13日です。このように「十五夜」と「十三夜」が15日と13日になるのはとても珍しいことです。

お彼岸は春と秋の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々をしのび、祖先を敬う行事で、ぼたもちやおはぎを作って食べます。

十五夜 (いも名月)



十三夜 (くり名月・豆名月)

お彼岸 (ぼたもち・おはぎ)



米の豊作を願い、お米から作った粉を使って月見団子を作ります。団子の数は月齢にかけて、十五夜で15個、十三夜で13個と変えることもあります。たわわに実った稲穂に見立てたすすきを横に飾り、その時期に収穫された農作物もお供えます。十五夜では、その代表がいも(さといも)なので「いも名月」、十三夜ではくりや豆(大豆)になり「くり名月」「豆名月」といいます。ただし、枝豆にするには少し遅くなってしまうので、十五夜の方を「豆名月」とする地域もあります。

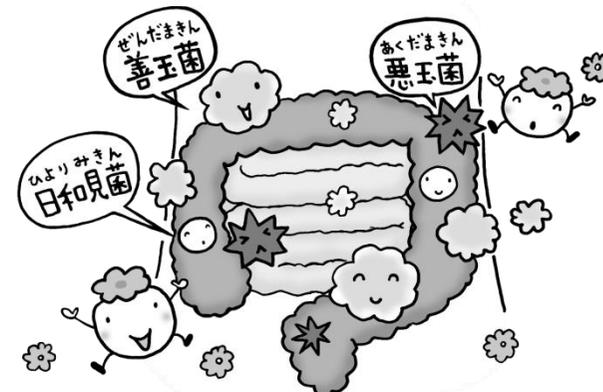
いずれも、もち米とうるち米を混ぜて炊き、適度につぶして丸めたものを小豆あんやきなこ、ごまなどで包んだものです。諸説ありますが、春は牡丹の花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」とよび分けられることが多いようです。

腸内に広がる菌たちのお花畑！

私たちの腸には、大人で数百種以上、数にしておよそ600兆個、重さにして約1kgの「腸内細菌」がすんでいます。多種多様な腸内細菌はそれぞれグループを作ってまとまり、顕微鏡で見るとまるでお花畑(フローラ)のように見えることから「腸内フローラ」とよばれるようになりました。

腸内フローラを構成する腸内細菌の種類や数は人それぞれに異なりますが、腸内細菌には、体によいのはたらきをする「善玉菌」、逆にわるさをする「悪玉菌」、そのどちらにも属さずに優勢な方に同調してはたらく「日和見菌」の3種類があり、一定のバランスを保つことで健康が維持されています。

高脂肪の食事が多くなると悪玉菌が増えやすくなります。逆に野菜や果物に多い食物繊維は善玉菌の活動を活発にしてくれます。また納豆やヨーグルトなどの発酵食品は善玉菌を増やして腸内環境を整えるのに役立ちます。なお、過度のストレスや睡眠不足は腸内の健康を乱す原因になります。



お月見団子と一緒に作ってみよう！

材料(小さめ30個分)

【団子】
上新粉……………80g
白玉粉……………200g
水……………230ml

【きなこ】
きなこ……………60g
砂糖……………大さじ5
塩……………適量

【みたらしのたれ】
砂糖……………70g
しょうゆ……………大さじ2
水……………100ml
かたくり粉……………大さじ1

お月見団子は家庭でも簡単に作れます。きなこやみたらしのほかにも、あんこ、ずんだあん、黒蜜などお好みの味で食べてください。



作り方

- ① 白玉粉に分量の水を少しずつ加えて混ぜ、上新粉も加えてよくこねる(耳たぶくらいの固さにして、ひとまとめにする)。
- ② ひと口大にちぎって丸め、鍋にたっぷりのお湯を沸かして、ゆでる。
- ③ 団子が浮いてきて、火が通ったら、冷水にとって冷ます。
- ④ きなこは砂糖と合わせ、味を見ながら塩を加える。
- ⑤ みたらしのたれは、鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れて火にかける。沸騰したらかたくり粉を大さじ2ほどの水で溶いて少しずつ加え、とろみをつける。

9月給食費引き落とし

9月の給食費は9月5日(月)・20日(火) ゆうちょう銀行より引き落としになります。