

食育だより 9月



練馬区立豊玉第二中学校

充実した夏休みを過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のリズムが乱れてしまった人もいます。一日を元気にスタートできるように、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて登校し、生活のリズムを取り戻しましょう。

三年生はすぐに修学旅行があります、体調を整えてしっかり学習してきましょう。第二回定期考査や小学生の登校日などがあります。過ごしやすくなる秋の季節を感じながら落ち着いた生活を送りましょう。

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良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ます。今年は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します。さらに日本ではほぼ1ヵ月後の「十三夜」の月も愛で、「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。このように今の暦でもお月見がそれぞれ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します。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ふので、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。