

# 食育だより

令和6年9月3日（火）

発行者

練馬区立中村中学校

食育推進チーム

【第4号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。旬の食材や年中行事の食事などについて発信します。

## 9月の行事 「重陽の節句」

9月9日は五節句の一つである「重陽の節句」です。最近はあまりなじみのない節句ですが、旧暦を使用していたころまでは、五節句を締めくくる最後の行事として盛んに行われていました。旧暦の9月9日は現在の10月中旬ごろにあたり、菊が美しく咲く季節です。菊は邪気を払い、長寿の効能があると信じられており、重陽の節句では、菊が用いられるため「菊の節句」とも呼ばれます。菊酒を飲んだり、栗ごはんを食べたりして、無病息災や長寿を願います。

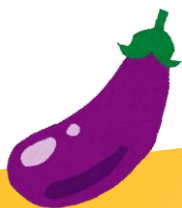
中村中の給食では、食用菊を使った「菊花ごはん」と、菊の花をイメージした「菊花蒸し」が出ます。「重陽の節句」にちなんだ行事食を美味しくいただき、家族の健康や長寿を願いましょう。



2024年は9月17日（火）が「中秋の名月」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら収穫に感謝してお祝いする風習があります。お月見といえば月見団子がかかせませんね。

収穫物であるお米を使って団子にした月見団子には、農作物の豊作を祈る意味が込められています。十五にちなみ、一寸五分（約4.5cm）の大きさの丸いだんごを15個お供えします。今年は、月見団子をお供えしてお月見をしてみてもいいですね。

## 【今月の食育クイズ】



「ナス」は英語で「○○○plant（○○○植物）」と言います。

○○○に入る英語は？

- ① ブーツ なが  
Boots (長ぐつ)
- ② ホエール  
Whale (くじら)
- ③ エッグ  
Egg (たまご)

正解 ③Egg（たまご）

白くて丸いつるつるした実がガチョウの卵に似ているということで、「Eggplant」と呼ばれるようになったと言われています。