

食育だより

令和6年10月1日（火）

発行者

練馬区立中村中学校

食育推進チーム

【第5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。

10月の行事 「十三夜」

9月は給食でお月見団子が出ました。みなさんはお月見をしましたか？

お月見といえば、「中秋の名月」と呼ばれる十五夜が有名ですが、日本には十五夜以外にも十三夜と呼ばれる風習があります。

十三夜とは、十五夜の約1ヶ月後の旧暦9月13日～14日の夜のことをさします。今年は10月15日が十三夜にあたります。十五夜も十三夜もお月見を楽しむことを大切にしており、どちらか一方の月しか見ないことを「片見月」または「片月見」と呼び、縁起の悪いこととされてきました。

この時期は、栗や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えしてお月見をしたことから、「豆名月」「栗名月」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝しながら月を愛でます。給食では栗ご飯が出ます。秋の食材に感謝しながらお月見を楽しんでみましょう。



【ゼリー食べ比べ】

10月の給食では、2日連続で違う材料（アガーと寒天）を使ったゼリーがでます。どんな違いがあるか考えながら、食べてみましょう！



	アガー	寒天	ゼラチン
原材料	海藻（スギノリ、ツノマタ）	海藻（天草、オゴノリ）	牛や豚の骨、皮
口当たり	弾力があってもろい	粘りがなくもろいつるんとした喉越し	柔らかく口の中で溶ける
溶ける温度	60℃～100℃	90℃～100℃	40℃～50℃
固まる温度	30℃～40℃以下	40℃～50℃以下	20℃以下

【今月の食育クイズ】



「栗」の種はどこにあるでしょう？

- ① 実の中 ② イガイガと実の間 ③ 実全体が種である

答え：③実全体が種

イガイガの部分が皮、果肉が食べる際にむいてしまう固い殻の部分です。実はアーモンドやくるみなどと同じように種子を食べる種実類です。

