



# 給食だより 9月号



令和4年9月 志村さかした保育園

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、これからは少しずつ暑さもやわらいで、秋の気配を感じられる季節になると同時に夏の疲れも出る頃です。バランスの良い食事を心がけ、外に出てしっかりからだを動かし、元気に過ごしましょう。



今年の十五夜は  
9月10日(土)です

## 十五夜ってなあに？

十五夜は、別名「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。お月見には、美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して月に見立てたものや収穫物をお供えするという風習もあります。十五夜は旧暦の8月15日をさしており、月の満ち欠けの周期から毎年異なります。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

## お月見のお供え物について

### すすき

秋の七草の一つでもあるすすきには、悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

そして、鋭い切り口を持つすすきは魔除けにもなるとされており、地域によっては庭や水田に立てたり、軒先に吊るす風習が今もあります。

### お団子 (月見団子)



お米を主食とし米文化が根付いている日本の行事には、餅や団子が欠かせません。お月見では月見団子を添えて作物の収穫に感謝し、これから実るものに対しては農作を祈願します。満月に見立てたお団子をお供えすることで、月に収穫の感謝を表します。

十五夜では15個のお団子をピラミッドのように積んでお供えします。月見団子はお月見をした後、月に感謝をしながら食べましょう。

### 農作物 (里芋、栗)



また十五夜(中秋の名月)は別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋やさつま芋などの芋類をお供えする地域があります。

月見団子や里芋の他には、栗や枝豆、果物など、秋に収穫されたばかりの農作物をお供え物として飾ります。お供えした食べ物はお月見が終わってから食べます。お供え物を体に取り入れることにより、健康や幸せを得ることができると考えられています。

平安時代から続く「お月見」の行事。十五夜は、一年で最も月が美しく見える特別な一日です。お家でもぜひ、お月見をお子様と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

