

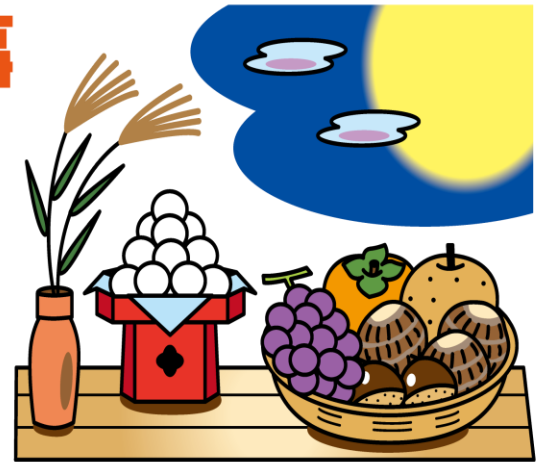


きゅうしょくだより 10月

令和 7 年 9 月 30 日
墨田区立菊川小学校
栄養士 柏崎真由美
家庭数配布

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。
昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。
ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食



月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

外で体を動かすのに気持ちの良い季節になりました。スポーツで実力を発揮するには日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランス良くたべて栄養をしっかりとること、早寝早起きをこころがけて、十分に睡眠をとることが大切です。

また、運動をするときは朝ご飯を必ず食べましょう。揚げものや油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に消化の良いものをおすすめです。

例)

ごはん



バナナ



うどん

