



# 食育だより



9月に入っても厳しい暑さが続きますが、段々と秋風とともに和らぎ、過ごしやすい季節がやってきました。この時期は、「十五夜」と呼ばれる1年で1番月が綺麗に見える時期があります。また、月を眺めながらお月見、お供え物をするなどの行事も関わります。今回は、その「十五夜」についてご紹介します。



十五夜とは、「満月の日」とも言われており、満ち欠けを繰り返す月が満月になる日を平安時代より「十五夜」(\*別名「中秋の月」)と呼ばれるようになりました。この時期はお月見や、秋の収穫祭を祝う日でもあります。また、十五夜では「お月見」が古くから行われています。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。代表的なのがススキ、月見団子、農作物(栗や里芋)で、それぞれ意味が込められています。年によって十五夜の日が異なりますが、おおよそ9月の中旬~10月上旬に訪れます。



## ススキ



秋の七草の1つでもあるススキには、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。地域によってはお月見に飾ったすすきは捨てず、庭や水田に立てたり、軒先に吊ったりして、災いから田や家を守る風習が今でも残っています。

## 月見団子



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個の団子をピラミッドのように積んでお供えします。元々はその年の満月の数(回数)をお供えするのが正しい方法です。1年に12回満月があれば12個、13回あれば13個、といった風に飾り付けました。

## 農作物 (栗や里芋)



お月見は、豊作を祝う行事でもあります。里芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝します。農作物の中でも一般的なものは里芋であり、「中秋の名月」は別名「芋名月」と呼ばれることもあるそうです。

## 【豆腐入りみたらし団子】

### (材料)

- ☆白玉粉 100g
- ☆木綿豆腐 100g
- ☆砂糖 大さじ1
- A 砂糖 大さじ1
- A 水 大さじ1
- A 醤油 小さじ1
- A 片栗粉 小さじ1/3

### (作り方)

- ①ボールに白玉粉と砂糖を入れ、軽く混ぜ合わせたら豆腐を入れてひとまとまりになるまでこね、耳たぶくらいの硬さにする。  
(様子を見て少しずつ水を足す)
- ②沸騰したお湯に①を丸めながら入れる。
- ③団子が浮いてきたら取り出して冷水につける。
- ④鍋にAの調味料を全て入れ、火にかけてとろみが出るまでしっかり混ぜる。
- ⑤③の団子に④のたれをかけてできあがり！

☆お好みできなこをかけても◎

