

食育ひろば



令和6年
9月
No.38



～みんなに伝えたい 食のおはなし～

まだまだ残暑が続きますが、暦の上ではもう秋。
 夜風が涼しく感じられます。9月は日増しに夜が長くなることから「長月」とも呼ばれ、秋の夜長は空気が澄んでおり、月を眺めるには最高の季節です。

つきみ たの お月見を楽しもう！の巻 まき

おづみん、今年は9月17日が十五夜だよ。一緒にお月見しましょうね。



つきみ たの お月見って何？

昔は、月の満ち欠けで月日を知り、作物の栽培などをしてたのよ。十五夜の満月の頃は、稲穂が実り、ちょうど収穫の時期。豊かな実りに感謝して、きれいな月を眺めるのがお月見なのよ。お供え物をして、お月見を楽しみましょう！



3) ステップ1 お供え物を準備！

☆ススキ・秋の七草の一つ。白い尾花が稲穂に似ていることと、魔除けの意味もある。

☆月見団子・月に見立てて、丸く作った米粉のお団子。豊作を祈る。

☆農作物・里芋、栗、など

旬の食材を供え、収穫に感謝する。



4) ステップ2 月見台を決めよう！

月見台とは、お家の中で月を眺められる場所のこと。台を出し、お供えをしたら月見台の完成！

ゆっくりと空を眺め、きれいな月を楽しむって、素敵だね。



*つぎの「食育ひろば」は、11月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131