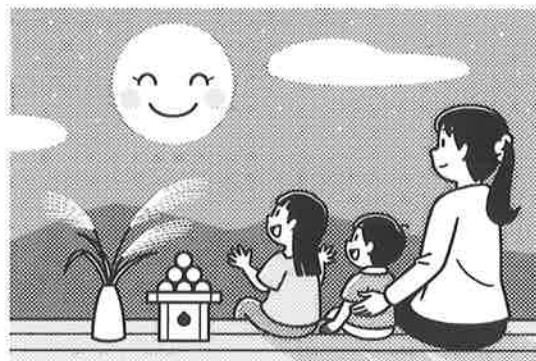


たのしくたべようニュース

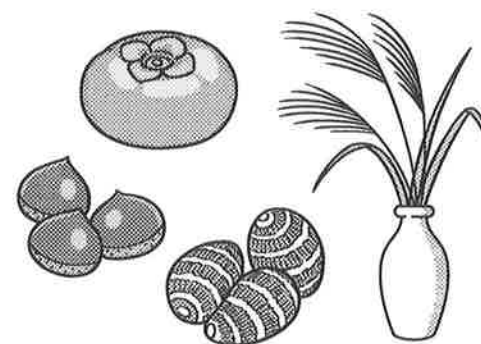
秋の行事 月見を楽しみましょう

月見は、秋の夜空に浮かぶ月を眺めて楽しむ行事です。旧暦8月15日の「十五夜」は美しい月が見られる日とされ、「中秋の名月」とも呼ばれています。これは、旧暦の7月から9月を「初秋」「仲秋」「晩秋」にわけたことに由来しています。月見だんごやススキなどを供えて、お子さんと一緒に月を楽しみましょう。



月見のお供えもの

月見だんごのほかに、さといもや秋の果物、秋の七草のススキなどをお供えします。



月見は2回

月見は、「十五夜」だけではありません。旧暦9月13日の「十三夜」も、月を楽しむ日です。昔から両方の月を見るのがよいとされています。

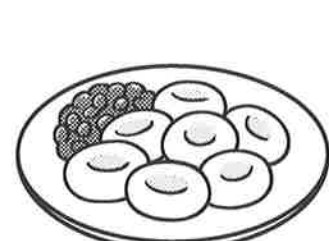
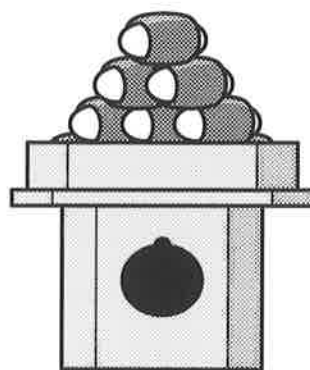
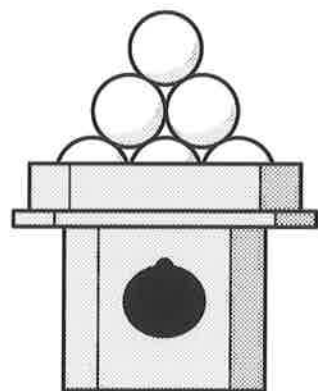
今年の
十五夜は
9月25日

十三夜は
10月23日
だよ

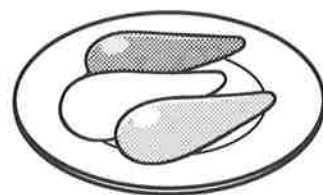


地域で異なる十五夜のだんご

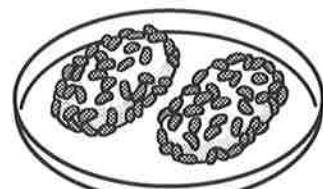
十五夜のだんごは、一般的に丸い形ですが、関西地方の一部では、さといもに似せた形のだんごに、あんを巻いたもの、静岡では中央がくぼんだ「へそもち」、名古屋ではさといも形のだんごを供えます。沖縄では旧暦8月15日に、塩ゆでした小豆をまぶした「ふちゃぎ」を火の神に供え、豊作を祈る風習があります。



静岡



名古屋



沖縄

月見だんごを食べる時は 窒息に気をつけて

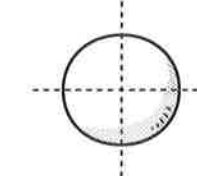
月見だんごを食べる時は、窒息などの危険を考えて、だんごを小さく切って、よくかむように伝え、ゆっくり食べさせることが大切です。

遊びながら食べたり、急いでのみ込んだりしないよう、おとなが見守りましょう。

よくかんで



小さく切って



防災の日 ローリングストックで無理なく備える

ローリングストックとは、ふだん食べている食品を少し多めに備え、使ったら買い足す方法です。「備える→食べる(飲む)→買い足す」をくり返し、無理なく災害に備えられます。レトルト食品や缶詰、水のほか、子どもの好きな食べ物や菓子もあると、災害時の安心につながります。防災の日を機に、家族で備蓄品を見直しましょう。



監修 日本栄養大学 栄養学部 食文化栄養学科 准教授 竹内由紀子先生