

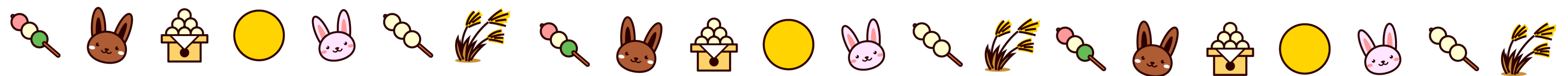


10月1日は中秋の名月

中秋の名月の由来とは「秋の収穫を祝う」「月に祈る」等の意味があります。

作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから縁起が良いものとされ、十五夜は秋の収穫を喜び感謝することとされています。

また、十三夜は十五夜の後に行われる月見として「後の月」とも言われ、十三夜の月は満月になる前なので少し欠けています。今年は十五夜が10月1日、十三夜は10月29日になり、2つ合わせて「二夜の月」といい、両方見ることが良いこととされています。

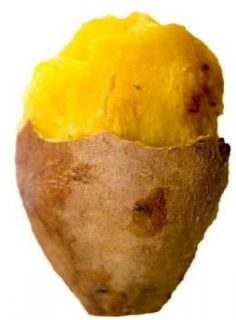


十五夜といえばお団子を食べる方も多いと思いますが、十五夜は別名「芋名月」ともいわれ、いも類の収穫を祝う行事でもあります。

さつまいもの種類は60種類以上あると言われてますが、代表的なものを紹介します！

名称	2020年	別名
十五夜	10月1日	・中秋の名月 ・芋名月
十三夜	10月29日	・後の月 ・栗名月

紅はるか



- ・クリーミーな味わい
- ・粘性がある

シルクスイート



- ・なめらかな食感
- ・甘味が強い

パープル
スイートロード



- ・ほくほくとした食感
- ・果肉が紫色

安納芋

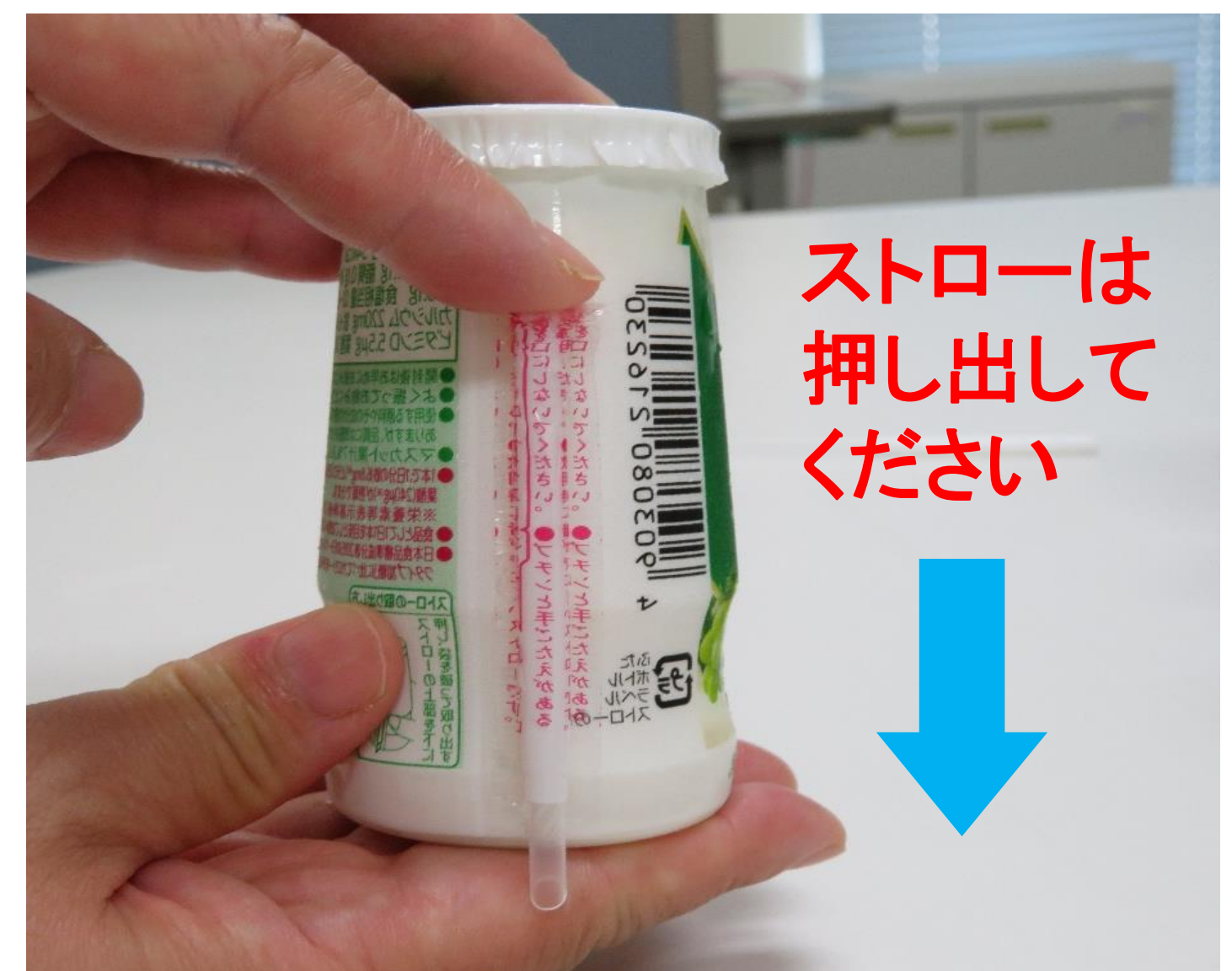


- ・甘味が強くてねっとり系
- ・しっとりとした食感

栄養部からの
お願い



さつまいもには不溶性食物繊維が多く含まれています。腸を刺激し、便通を促進、便秘を解消する効果が期待できます！



旬な食材をかけ合わせ！
さつまいもときのこの炊き込みごはん



【材料】(4人分)

- ・さつまいも・・・150g
- ・しめじ・・・1/2パック
- ・米・・・2合
- (A)
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ2
- ・塩・・・少々

【作り方】

- ①米をとき、水に30分以上浸水させる。
- ②さつまいもは1cm角に切り、しめじは手でほぐし、炊飯器に加える。
- ③Aを加えて軽く混ぜ、通常通り炊く。
- ④炊き上がったら器に盛り完成！

カロリー：345kcal 塩分：1.0g (1人分)

給食で乳製品を提供をしていますが、ストローを外す際、「固い」、「うまく外せない」という意見をいただきました。ストローを外す際は袋をはがすのではなく、下にストローを押し出すと簡単に外せます。

この記事に関するお問い合わせは栄養部(3202)まで

