



9月食育だより



みなのもち 皆野町のぶどう (巨峰) が給食に出ます!

給食初!

秩父ぶどう皆野観光組合8軒のぶどう園のご協力により、巨峰を給食に出せることになりました。皆野町でとれた新鮮でおいしいぶどうを味わって食べましょう! 9月6日をお楽しみに。

9月6日地場産献立の日<産地予定>

- たまねぎ (皆野町)
- きゅうり (秩父郡内)
- しゃくしな (秩父郡内・深谷市)
- こんにやく (秩父郡内)
- ライスボールパン (埼玉県産米粉パン)

ぶどうの栄養成分

- ☆ポリフェノール・・・ガンや動脈硬化の予防
- ☆アントシアニン・・・目の疲れや視力回復
- ☆ぶどう糖・・・脳に栄養を補給、集中力を高める

お月見とお彼岸

昔のこよみで8月15日の月は、1年で最も月が美しく見える日とされます。今年は9月15日が「十五夜」になります。お月見では月に見立てた団子をかざり、その時期に収穫される農作物をおそなえします。さらに日本ではほぼ1ヵ月後の「十三夜」の2回お月見をします。今年の十三夜は10月13日です。このように今のこよみでもお月見がそれぞれ15日と13日になるのはとてもめずらしいことです。

お彼岸は春と秋の2回あります。それぞれ春分の日、秋分の日を中日として前後3日間を合わせた7日間です。お彼岸はなくなった人々をしのび、祖先をうやまう行事で、ぼたもちやおはぎを作って食べます。

十五夜 (いも名月)

十三夜 (くり名月・豆名月)

お彼岸 (ぼたもち・おはぎ)

