学童期版

泉大津

しょくいく 食育ひろば

令和３年 9月 No.26

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

少しずつ朝夕が涼しくなり、秋を感じられる季節になりました。9月は、日増しに夜が長くなることから「長月」とも呼ばれます。秋の夜長は空気が澄み、空もきれいなので、月を眺めるには最高の季節です。

お月見を楽しもう！の巻

1

おづみん、今年は９月21日が十五夜だよ。一緒にお月見しましょうね。

お月見って何？

2

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。

＊「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会
問合せ：泉大津市立保健センター☎33-8181