

中学校

9月22日の
ときめき給食

- 京ごもくごはん ●お茶
- みそけんちん汁
- 高野豆腐のフライ ●おはぎ
- 小松菜のおひたし

こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「お彼岸」です！



お彼岸

お彼岸は、3月の春分の日、9月の秋分の日を前後7日をいいます。今年は9月23日が秋分の日で、お彼岸の中日にあたります。

お彼岸は、仏の世界である彼岸（仏教用語で「極楽」という）と私たちが生きている世界との距離が近くなる期間で、ご先祖様に感謝し、お墓参りやお仏壇を拝み、供養を行うことで、自らが「極楽」へと渡るための修業期間とされています。

昔からお彼岸には、おはぎをお供えし、食べるという風習があります。おはぎに使われる小豆の赤色には、災難から身を守る厄除けの効果があると考えられているからです。



精進料理

お彼岸にいただく食事は、善行を積む修行の一環と考えられており、精進料理がふさわしいとされます。

精進料理とは、仏教の教えにより殺生を避け、煩惱を刺激しないことを目的とした、肉類や魚類を使用しない料理のことです。植物性食品の使用が基本となるので、たんぱく質が不足しないよう、大豆や大豆製品を活用した料理（がんもどきや高野豆腐等）がたくさんあります。

今回のときめき給食は、精進料理（だし汁以外）の献立です。

