

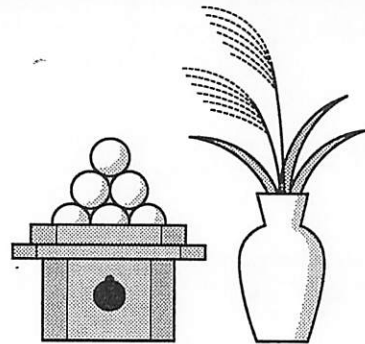
たのしくたべようニュース

だんごやすすきを 供えて楽しむ お月見



旧暦の8月15日と9月13日の夜に、だんごやすすき、いも、豆、くりを供えて月を眺める行事を「お月見」といい、それぞれ「十五夜」、「十三夜」と呼びます。十五夜の時にいもを、十三夜の時に豆を供えるので、十五夜を「いも名月」、十三夜を「豆名月」と呼ぶこともあります。

きれいな月の夜に、お供えをしてお月見を楽しんでみませんか。



お月見は2回行う



お月見は十五夜と十三夜に2回行うのが習わしで、どちらか片方だけ月見をするのは「片見月（片月見）」といって縁起が悪いとされています。2020年は十五夜が10月1日、十三夜が10月29日です。

だんごを食べる時は

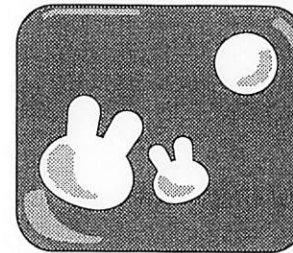
食べやすい大きさにして、お子さんにはゆっくりよくかんでのみ込むように伝えます。窒息の危険があるので、食べている間は遊んだり歩いたりしないように注意して、目を離さないようにしましょう。



行事食を通して食文化への興味・関心を

お月見や正月など、年中行事はさまざまなものがあり、それに関連した行事食があります。このような日本や世界の食文化を子どもたちに伝えていくために、行事食をつくり、食べたりするなどの取り組みを行うことは、子どもたちの興味・関心を引きつけることにつながります。

食べるお月見 月見寒天



材料 (1人分)

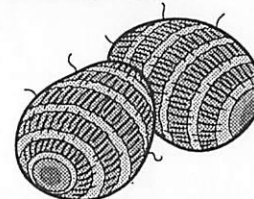
- ・ぶどうジュース…200mL
- ・粉寒天A…2g
- ・牛乳…100mL
- ・砂糖…小さじ2
- ・粉寒天B…1g

つくり方

1. 鍋にぶどうジュースとAの粉寒天を入れて火にかけて、寒天をとかして沸騰させます。
 2. 1を器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やしかためます。
 3. 鍋に牛乳と砂糖、Bの粉寒天を入れて火にかけて、砂糖と寒天をとかして沸騰させます。
 4. 3をバットなどの平たい器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やしかためます。
 5. 4の牛乳寒天をぬぎ型で丸やうさぎの形にぬいて、2のぶどう寒天の上に飾ります。
- ※牛乳寒天は仕上がりが薄くなるように、バットに入れて冷やしかためてください。

おいしい旬の食べ物

さといも



かゆみのもとは酢で取る

生のさといもの皮をむくと、手がかゆくなる場合があります。このかゆみのもとはシュウ酸カルシウムという物質で、酸に弱い特徴があります。そのため、酢をつけるとかゆみが取れるといわれています。

さといもは煮物やきぬかつぎ（皮つきのまま蒸した料理）にして、お月見のお供えに使われます。