

日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にとことなく季節の移り変わりを感じ始めました。食欲の秋がやってきます。春は毒消しの苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘み、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していきとされています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

## 秋が旬の食材



しんまい  
新米



さつまいも



きのこ類



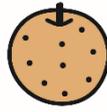
さば



さんま



りんご



なし



かき



ぶどう



くり

## 十五夜の意味と由来

空が澄んで特に美しく晴れ渡る空が見えるのが9月から10月上旬と言われます。

この時期に現れる月を十五夜または、中秋の名月といいます。

お月見が始まったのは、平安時代ですが、そこから江戸時代に入って、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よいものとされ、そのことから十五夜は秋の収穫を喜び感謝するお祭りとして今に至ります。

今年の十五夜は9月29日(金)です。

きれいな月が見られると良いですね。

給食では9月29日(金)に、二色ご飯・月見汁・お月見ゼリーがです。

十五夜を楽しみましょう。



## 9月1日は防災の日

9月1日は、防災の日です。自然災害に備えることの大切さを考える日です。

非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。

3日～1週間分の非常食を準備しておき災害に備えましょう。

