

# きゅうしょくだより

※おうちの人と一緒に読みましょう。

## 秋を楽しむ お月見の行事

暑さも少し和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行なわれてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は 10月6日、  
十三夜は 11月2日です。



## 十五夜の行事食

### 月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

### きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれています。

## カリー・ガー

### ～給食のこんだてより～

#### 材料(5人分)

	100 g	少々
鶏肉	100 g	塩・こしょう
玉葱(短冊切り)	250 g	ひまわり油
人参(いちょう切り)	75 g	水
さつまいも(角切り)	200 g	グラム
ココナツミルク	75 g	
カレー粉	少々	
ニヨクマム	少々	
とりがらスープ(ペースト)	15 g	
砂糖	少々	

#### 《作り方》

- 鍋に油を回し入れ、にんにくを焦がさないようによく炒め香りを出す。
- 鶏肉を炒め、塩・こしょうをする。
- 玉葱をよく炒め、カレー粉を振り入れる。
- さらに人参を入れて炒める。
- 水を入れて沸騰したら、アクをとる。

カリー・ガーはベトナムのカレーです。さつまいもとココナツミルク、魚から作ったしょう油のニヨクマムを使っているのが特徴です。ニヨクマムは家にあればぜひ入れて作ってみてくださいね!

- 鍋に油を回し入れ、にんにくを焦がさないようによく炒め香りを出す。
- 鶏肉を炒め、塩・こしょうをする。
- 玉葱をよく炒め、カレー粉を振り入れる。
- さらに人参を入れて炒める。
- 水を入れて沸騰したら、アクをとる。
- とりがらスープ、ココナツミルク、ニヨクマム、砂糖を入れて煮込む。
- さつまいもを溶けないように時間を見計らって入れて煮込む。

## 10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 とうふ 豆腐の日

Q1 とうふ 豆腐をどうすれば高野豆腐になる?

- ① 火であぶる ② こお凍らせる ③ ぬのしづく 布で絞る



10/4 ひ いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときには? することは?

- ① スミをはく ② おなかをふくらませる  
③ ウロコをはがす

10/6 10月の十五夜

Q3 十五夜は別名「○名月」、○に入る食べ物は?

- ① 芋 ② 栗 ③ 蕎麦



10/10 10月の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は?

- ① 新米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 10月のきのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ?

- ① ② ③



10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている?

- ① 10% ② 20% ③ 40%



### こたえ

- Q1=②(「凍り豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)  
Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきだけ) Q6=③

