

きゅうしょくだより

令和7年(2025年)10月
しょうだいきょうどうちょうりじょう
招提共同調理場

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

秋を楽しむお月見の行事

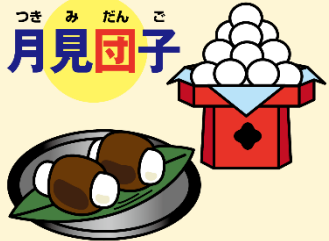
暑さも少し和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は 10月6日、
十三夜は 11月2日です。

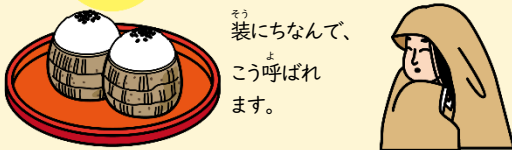
十五夜の行事食

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、こう呼ばれます。

カレー・ガー

～給食のこんだてより～

材料(5人分)

鶏肉	100 g
にんにく(みじん切り)	少々
玉葱(短冊切り)	250 g
人参(いちよう切り)	75 g
さつまいも(角切り)	200 g
ココナツミルク	75 g
カレー粉	少々
ニョクマム	少々
とりからスープ(ペースト)	15 g
砂糖	少々

塩・こしょう

ひまわり油	適量
みず	250 g

《作り方》

- 鍋に油を回し入れ、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め香りを出す。
- 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。

カレー・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ョクマムを使っているのが特徴です。ニョクマムは家があればぜひ入れて作ってみてくださいね!

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

- とりからスープ、ココナツミルク、ニョクマム、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 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる?

- 火であぶる
- 凍らせる
- 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは?

- スミをはく
- おなかをふくらませる
- ウロコをはがす

10/6 十五夜

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は何?

- 芋
- 栗
- 無

10/10 目の愛護デー

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?

- 米
- とうもろこし
- レバー

10/15 きこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ?

- しめじ
- ぶなしめじ
- 舞茸

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?

- 10%
- 20%
- 40%

こたえ

Q1=③ Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③