

食育ニュース

10月18日(月)

じゅうさんや こんだて
「十三夜」の献立



皿なし

わせ
早生みかん

副菜皿

ぎゅうにゅう
牛乳

やさい ぶたにく いた
野菜と豚肉のみそ炒め

深皿

こうや はん
高野そぼろご飯

つきみじる
月見汁

飯椀

今年の「十三夜」は今日10月18日!



今日は「**十三夜**」です。広く知られているのは「**十五夜**」ですね。「**中秋の名月**」とも呼ばれ、団子を食べながら「**お月見**」をします。実は、このお月見の風習は、十五夜と十三夜の**2回存在**します。十五夜が**中国**伝来の風習であるのに対し、十三夜は**日本**で始まった風習です。十三夜では、**稲作の収穫を終える地域が多い**ことから、**秋の収穫に感謝**しながら月を眺めます。

これにちなみ、今日の給食では**生地にかぼちゃを練り込んで満月をイメージした**団子を加え、「月見汁」を作りました。

給食室の様子



高タンパク質・低カロリーで栄養満点の「高野豆腐」をたっぷり使ったそぼろです。



かぼちゃを朝一で蒸し、ミキサーにかけてペーストにしました。白玉粉・豆腐と共にこね、「満月」に見立てた団子に仕上げました。

合計 1200 個以上を手作りしました。