

もぐもぐだより

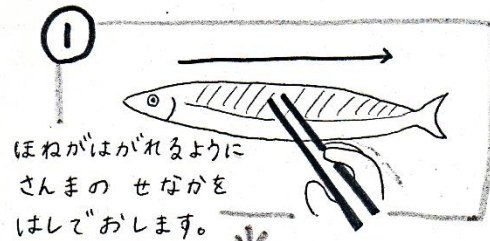
～給食・食育だより～

令和6年9月20日
江戸川区立小岩小学校
校長 大川千章
栄養士 飯田真由

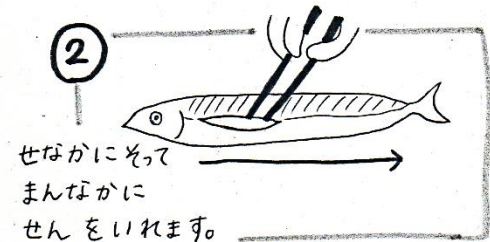
秋の味覚・さんま・を味わいましょう

さんまの季節がやってきました。ここ数年さんまの不漁が続き価格も高騰していましたが、今年は豊漁とのニュースも入ってきています。脂ののったおいしいさんま、楽しみです。

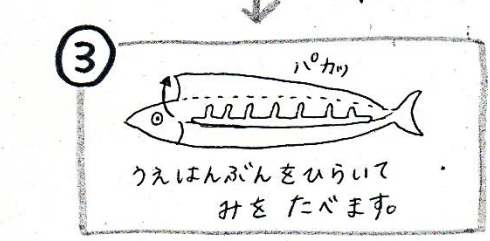
小岩小学校の給食では、1年に1度さんまの塩焼きを提供し、その食べ方について伝えています。今回のもぐもぐだよりでは、給食で伝えているさんまの食べ方について掲載しました。ご家庭でさんまを食べる際には、ぜひ参考にしてみてください！



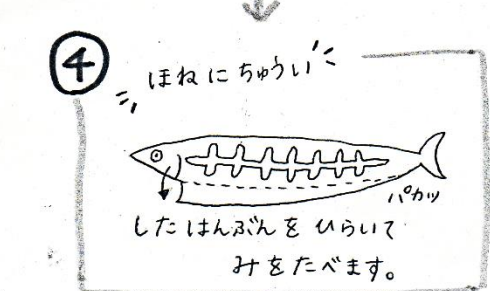
① ほねがはがれるようにさんまのせなかをはしておします。



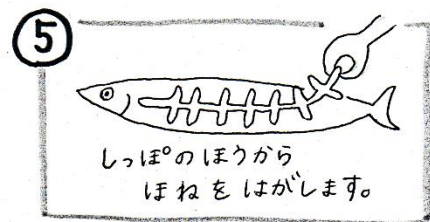
② せなかにそってまんまかにせんをいれます。



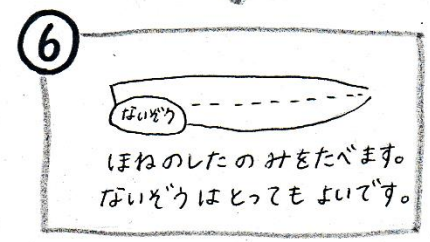
③ うえはんぶんをひらいてみをたべます。



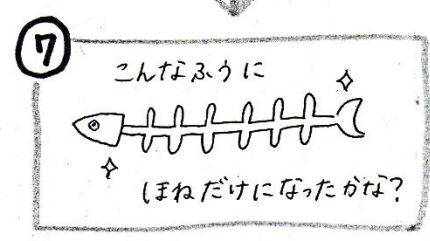
④ ほねにちゅういしたはんぶんをひらいてみをたべます。



⑤ しっぽのほうからほねをはがします。



⑥ ほねのしたのみをたべます。ばいぞうはとってよいです。



⑦ こんたふうにほねだけになったかな？

きれいにほねだけになっていたら、さんまのたべがためいじん！



2つのお月見



十五夜と十三夜



農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”。実は2回あるのを知っていますか？

よく耳にする“十五夜”は、今年は9月17日です。十五夜は旧暦の8月15日のことで「中秋の名月（秋で1番月がきれいな日）」と言われています。

そして、もう1つのお月見が“十三夜”。十五夜は「中秋の名月」と言いますが、十三夜は「後の名月」と言われ、十五夜の次に月がきれいな日と言われています。十五夜と十三夜、どちらかだけお月見するのは「片見月」といい、あまり縁起がよくないとも言われています。せっかく月がきれいな日ですから、十三夜の日もぜひ月を見てみてください！

十五夜-じゅうごや-

旧暦8月15日「中秋の名月」
今年の十五夜は…9月17日
別名…芋名月
(里芋の収穫時期のため)

十三夜-じゅうさんや-

旧暦9月13日「後の名月」
今年の十三夜は…10月15日
別名…栗名月・豆名月
(栗や豆の収穫時期のため)

お月見



9月17日の十五夜献立では里芋ごはんとお月見団子汁を提供しました。10月には、十三夜献立として、みたらしのタレがかかったお月見団子を提供する予定です♪



豆知識!

旧暦は月を基準に日にちを決めていたため、十五夜や十三夜は必ず満月でした。それに対し、新暦は太陽を基準に日にちを決めているため、旧暦を新暦に直すと、日にちのずれが起こり、十五夜や十三夜は必ず満月というわけではないそうです。

ホームページ

カラー版の献立表・もぐもぐだよりは、ホームページの「健やかな体→献立表・給食だより」に掲載しています。ぜひご覧下さい！

