

食育だより

Vol.61



令和7年10月

今年の中秋の名月は10月6日です

ひとは何故月を見上げるのでしょうか？

太古の昔から五穀豊穡を願い月を見上げる風習はあったようです。現在のお月見のルーツは中国の祭事、平安時代の貴族達は、美しい月を直接観るのではなく、池や盃に映る月を観て楽しんだそうです。庶民にその風習が広まるのは江戸時代、旧暦の8月15日を中秋の名月とし、里芋等を供え神様に感謝したことから芋名月とも言います。ちなみに、満月のことを十五夜と言います。今年の中秋の名月は10月6日ですが、満月は次の日の7日です。かならずしも、中秋の名月が満月とは限りません。そして、もう一つ十三夜（旧暦9月13日）があり、これは日本独自の風習と言われ、栗や枝豆、大豆等をお供えすることから栗名月、豆名月とも言われます。今年は11月2日が十三夜となります。どちらもお団子を15個（十五夜）、13個（十三夜）とお供えしますが、十五夜は月の神様に豊作を願い、十三夜は稲作等の収穫を無事に終えたことを感謝する日です。どちらか片方の月見だけすることを「片目月」と言って縁起があまりよくありません。「二夜月」を眺めながら神様に作物の豊作を願い、そして感謝する。お供え物は月が見える場所か、床の間に飾ります。そして神様と分かち合うお供え物は必ず食べましょう。



お月見レシピ😊

さつまいもとごはんの団子

小さな子供や高齢者でも、のどに詰まりにくいよ！



<材料（4人分）>

さつまいも・・・正味150g
牛乳・・・・・・・・100～150ml
ごはん・・・・・・・・50g
きな粉・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・小さじ2

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に①、牛乳を入れ強火にかける。沸騰したら弱火にして芋に火が通るまで加熱する。
- ③ ②に温かいごはんを加えマッシャー等でつぶす。粗熱が取れたら、一口大に丸める。
- ④ バット等にきな粉と砂糖を混ぜ合わせ、③を入れて、全体にまぶす。

夏の疲れを吹き飛ばす 食欲の秋到来！



旬の食材を食べよう！

秋が旬の食材には、夏の疲労を回復させる栄養素が豊富です。冷たいものを摂りすぎて弱った胃腸の働きを取り戻し、冬に備えて身体を温める働きをする栄養素が多く含まれています。今回は「さつまいも」をクローズアップ！

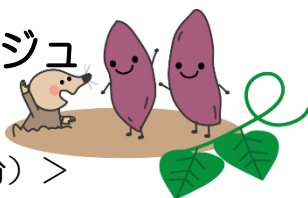
「十三里」ってどんな食べ物か知っていますか？江戸時代「焼き芋屋」が「栗（九里）より（四里）うまい」というしゃれで看板をだしたのがこの名の由来だそうです。

さつまいもは中央アメリカ及び南メキシコ熱帯原産で日本では元禄 11 年琉球から薩摩に伝わり薩摩芋と呼ばれるようになりました。寒いところは苦手だけど、肥料たっぷりのよく肥えた土地よりも、痩せた土地の方がよく育つため、食料不足でお米ができないときにも食べられる SOS 食品です。甘味が強く、お菓子やおやつに利用されますが、さつまいもはでんぷんを分解して還元糖にするβ-アミラーゼ（糖化型）の作用が強く、貯蔵中にも糖分が分解し、調理中（温度 65℃ まで）でも甘味が増加するため除々に加熱したほうが甘くなるそうです。だから、石焼芋はあんなに甘いんですね。

主成分は炭水化物で食物繊維、カリウムが多く、ビタミン B1、C は他の芋よりもたくさん含まれます。さつまいも特有の成分ヤラピンは皮付近に多く含まれ、食物繊維と共に腸を活性化して便秘改善に役立ちます。効果的に栄養素を獲得するため、なるべく皮ごと調理しましょう。肉質が黄色いものほどカロテン含量が多いそうです。保存するときは、寒いのが苦手なので新聞紙にくるんで室温で保存してください。

＜作り方＞

紅色ポタージュ



＜材料（6人分）＞

さつまいも・・・160g
にんじん・・・140g
玉ねぎ・・・100g
バター・・・10g
水・・・300ml
コンソメ・・・1個
牛乳・・・600ml
塩、こしょう・・・各少々

- ① さつまいもとにんじんはよく洗って皮ごと薄切りにし、さつまいもは水にさらす。玉ねぎは皮を除いて薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、にんじん、さつまいもを加え、さらに炒める。水、コンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の粗熱をとり、牛乳200mlと共にミキサーにかける。
- ④ 鍋に③と残りの牛乳を入れ温める。塩、こしょうで味を調える。