



食の力 8. 9月号



夜空に浮かぶ、中秋の名月

残暑厳しい中にも、少しずつ秋の訪れを感じられる季節になりました。9月といえば、十五夜やお月見といった行事がよく知られています。今回は、『中秋の名月』についてお伝えします。

なぜ秋の月が美しいのか？

中秋とは、旧暦の8月15日を指します。旧暦は7月～9月を秋としているため、8月15日はちょうど秋の、真ん中にあたります。1年を通して最も月が美しい時期であるとされたことから、平安時代の貴族たちは、中秋の名月に月を眺めて和歌を詠む『観月の宴』を開いて楽しみました。なぜ秋の月は美しいのでしょうか。秋の空気は、水分量が春や夏に比べて少なく、乾燥しています。その為、澄んだ空気が月をくっきりと夜空に映し出します。また、月は冬に近づくほど空の高い位置を通ります。空気の水分量、大気の状態や月の高さなどが、月が最も美しく見える条件なのです。



2025年の中秋の名月はいつ？

中秋の名月は、現在の暦では9月から10月にかけて。風が心地よく虫の音が聞こえ始める頃です。太陽暦に基づいて決まる為、毎年日付が変わります。2025年は10月6日(月)です。ちなみに2022年は9月10日、2023年は9月29日、2024年は9月17日と、年によって2週間以上も開きがあります。

「十五夜」とは？

十五夜とは、旧暦で毎月15日の夜(月齢15日目)を指します。新月から満月になるまで約15日かかることが、名前の由来です。中秋の名月は年に1回だけですが、十五夜は毎月訪れます。秋の月が美しいことから、【十五夜＝中秋の名月】という印象が強まりました。



中秋の名月といえば「月見だんご」

お月見に『月見だんご』をお供えるのは、平安時代からの風習です。月の満ち欠けで時の流れを図り、季節の変化を感じ取って農作業をしていた人々は、秋の収穫時期に、月が満ちた姿をした丸いだんごをお供えし、豊作への感謝や、健康や幸福を祈りました。お団子と並んでススキもお供えています。古来日本では、背の高い稲穂は神様が降り立つ『依り代(よりしろ)』だと信じられてきました。中秋の名月の時期は穂が実る前なので、形が似ているススキを稲穂の代わりに供えたことが起源とされています。



月見だんごは何個積み？

お団子の数は十五夜にちなんで15個が正解です。一段目は9個(3×3)、二段目は4個(2×2)で、三段目は2個になるよう重ねます。収穫の感謝の気持ちが月に届くようにという思いから、高く積み重ねています。

秋には野菜や果物など、たくさんの自然のめぐみがあります。日本各地で、感謝の気持ちを表す行事やお祭りなどの伝統文化が今も残されています。

8月の献立

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き	3上栄養価
27	水	ぶっかけうどん かぼちゃと大豆の大学炒め ノイックサラダ	油あげ・だし削り・出し昆布・水煮大豆・アヲレク 大根・椎茸・人参・青ねぎ・生姜・南瓜・キャベツ・胡瓜	1日 465 kcal P 13.8 g F 18.4 g C 64.3 g 初日 3.2 g
28	木	うめごはん さばの甘辛たれ さつまいも納豆 味噌汁	いりこ・サバ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌 うめ・玉葱・人参・大根・ごぼう・青ねぎ	1日 381 kcal P 15.7 g F 10.9 g C 67.2 g 初日 2.0 g
29	金	じゃこご飯 にんじん納豆 高野豆腐の煮物 おろしスープ	いりこ・しらす干し・納豆・高野・出し昆布・だし削り 人参・ゴツ・椎茸・いんげん・玉葱・青ねぎ	1日 372 kcal P 16.3 g F 8.7 g C 60.2 g 初日 2.6 g

9月の献立

令和7年8月26(火)
あさひ幼稚園

日付	曜日	献立	主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱やかのもとになるもの	3上栄養価
1	月	わかめご飯 さば塩焼き 人参ソテー 味噌汁	いりこ・炊きこみか・サバ・アヲレク・納豆・わかめ・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・丁マ	1日 411 kcal P 20.6 g F 16.0 g C 60.5 g 初日 2.1 g
2	火	ゆかりごはん 切干大根の炒め煮 キャベツ納豆 味噌汁	いりこ・あつあげこ・納豆・かつお節・豆腐・味噌・出し昆布・だし削り	ゆかり・切干大根・人参・椎茸・いんげん・キャベツ・胡瓜・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・里芋	1日 424 kcal P 16.4 g F 15.2 g C 58.5 g 初日 1.9 g
3	水	ぶっかけうどん かぼちゃオイル焼き 和風ゴツサラダ	油あげ・だし削り・出し昆布・青のり粉・塩昆布・削りぶし	大根・椎茸・人参・青ねぎ・生姜・カボチャ・キャベツ・胡瓜・ゴツ	うどん・丁マ・黒砂糖・アヲ油・純米酢	1日 402 kcal P 11.5 g F 11.8 g C 64.8 g 初日 2.7 g
4	木	枝豆ごはん 鮭塩焼き オクラ納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・鮭・納豆・わかめ・油あげ・味噌・出し昆布・だし削り	枝豆・アヲ・ゴツ・玉葱・人参・しめじ	発芽玄米	1日 373 kcal P 25.2 g F 8.9 g C 50.7 g 初日 2.2 g
5	金	ゴツごはん 茄子味噌炒め 梅納豆 豆腐すまし汁	いりこ・塩昆布・大豆ミソ・あつあげこ・味噌・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布	ゴツ・茄子・玉葱・アヲ・赤黄アヲ・アヲ・キャベツ・人参・かりかりうめ・胡瓜・えのき・みつば	発芽玄米・アヲ油・黒砂糖	1日 421 kcal P 18.0 g F 15.0 g C 56.3 g 初日 2.6 g
8	月	さつまいもごはん さば塩焼き かぼちゃ納豆 秋茄子汁	いりこ・塩昆布・サバ・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	南瓜・茄子・玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・薩摩芋・黒砂糖	1日 362 kcal P 16.6 g F 9.3 g C 56.6 g 初日 1.9 g
9	火	じゃこご飯 あじの甘辛焼き ゆかり納豆 春雨スープ	いりこ・しらす干し・あじ・納豆・豆腐・出し昆布・だし削り	キャベツ・人参・胡瓜・ゆかり・玉葱・にら	発芽玄米・丁マ・アヲ油・黒砂糖・春雨	1日 380 kcal P 20.7 g F 12.1 g C 48.4 g 初日 2.1 g
10	水	おこわ風ごはん 秋の実りの含め煮 きゅうり納豆 野菜スープ	いりこ・細ぎり高野・油あげ・高野・大豆ミソ・納豆・出し昆布	椎茸・人参・南瓜・しめじ・玉葱・胡瓜・ゆかり・キャベツ	発芽玄米・ごま油・さつまいも・黒砂糖	1日 377 kcal P 15.0 g F 8.3 g C 63.9 g 初日 2.1 g
11	木	大根葉ご飯 さわらの蒲焼き 即席漬 そうめん汁	いりこ・しらす干し・さわら・かつお節・出し昆布・だし削り	大根葉・キャベツ・人参・胡瓜・アヲ・玉葱・アヲ	発芽玄米・丁マ・ごま油・黒砂糖・そうめん	1日 361 kcal P 19.8 g F 9.1 g C 50.2 g 初日 2.4 g
12	金	ちゃんぽんうどん ゴツサラダ さつまいもかき	大豆ミソ・油あげ・だし削り・出し昆布・わかめ・しらす干し	玉葱・人参・アヲ・椎茸・キャベツ・太もやし・青ねぎ・胡瓜・切干大根・ゴツ	うどん・里芋・ごま油・純米酢・黒砂糖・アヲ油・薩摩芋	1日 398 kcal P 11.0 g F 8.9 g C 70.9 g 初日 2.6 g
16	火	わかめご飯 大根と里芋の煮物 アヲ納豆 味噌汁	いりこ・炊きこみか・あつあげ・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	大根・人参・いんげん・アヲ・ゆかり・玉葱・なめこ・青ねぎ	発芽玄米・丁マ・里芋・こんにやく・黒砂糖	1日 418 kcal P 19.3 g F 15.0 g C 55.7 g 初日 2.3 g
17	水	カレーうどん ノイックサラダ じゃがいもオイル焼き	大豆ミソ・アヲ・青のり粉	玉葱・人参・ほくし・ゴツ・グリーンピース・トホ水煮・キャベツ・胡瓜	うどん・じゃがいも・カレー・ノイック	1日 416 kcal P 10.3 g F 13.3 g C 67.7 g 初日 4.0 g
22	月	人参ごはん さばの甘辛焼き ごまドレッシング すまし汁	いりこ・油あげ・昆布・サバ・わかめ・出し昆布	人参・キャベツ・胡瓜・ゴツ・玉葱・しめじ・みつば	発芽玄米・アヲ油・黒砂糖・純米酢・丁マ	1日 372 kcal P 14.2 g F 13.9 g C 48.9 g 初日 2.8 g
24	水	若布うどん さつまいもかき 中華サラダ	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布・しらす干し	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・胡瓜・キャベツ・太もやし	うどん・里芋・薩摩芋・丁マ・純米酢・ごま油・三温糖	1日 412 kcal P 11.8 g F 12.6 g C 65.2 g 初日 2.7 g
25	木	たくあんご飯 鰯の葱焼き にんじん納豆 味噌汁	いりこ・かつお節・さわら・しらす干し・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	アヲ・青ねぎ・人参・ゴツ・玉葱・なめこ	発芽玄米・丁マ・ごま油・黒砂糖・里芋	1日 424 kcal P 22.4 g F 13.0 g C 55.8 g 初日 2.1 g
26	金	鮭ご飯 里芋のそぼろ煮 ゆかり納豆 蓮根汁	いりこ・鮭ほくし・あつあげ・大豆ミソ・納豆・わかめ・味噌・だし削り・出し昆布	人参・いんげん・キャベツ・胡瓜・ゆかり・玉葱・れんこん・青ねぎ	発芽玄米・丁マ・里芋・黒砂糖	1日 427 kcal P 20.7 g F 13.9 g C 58.0 g 初日 2.3 g
29	月	ツナご飯 さばの照り焼き さつまいも納豆 味噌汁	いりこ・アヲ・サバ・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・しめじ・青ねぎ	発芽玄米・アヲ油・黒砂糖・薩摩芋	1日 438 kcal P 19.8 g F 14.8 g C 59.9 g 初日 2.1 g
30	火	玄米ご飯 中華丼 かぼちゃオイル焼き ごま納豆	いりこ・大豆ミソ・青のり粉・納豆	椎茸・しめじ・太もやし・人参・玉葱・キャベツ・ゴツ・アヲ	発芽玄米・ごま油・片栗粉・アヲ油・丁マ	1日 426 kcal P 13.7 g F 11.1 g C 72.3 g 初日 1.0 g