



給食配膳図・ひとくちメモ (後半)

龍郷町立学校給食センター

20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
<h2 style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">敬老の日</h2>	<p>今日は旧暦の8月15日、十五夜です。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で最も美しいとされています。十五夜の月を見て楽しむ習慣は中国で始まり、日本へは今から千年ほど前に伝わりました。そのころの宮廷では、月を見ながら歌を詠んだり、雅楽を演奏したりしたそうです。江戸時代になると、団子や枝豆、栗、柿、すすきなどをお供えるようになりました。里芋を供えることから「芋名月」と呼ぶ地方もあります。</p>	<p>明日は秋分の日で、昼と夜の長さが同じでした。きょうからは少しずつ夜の方が長くなっていきます。12月の冬至を過ぎると少しずつ夜が短くなって、3月の春分の日にまた同じ長さになります。春分の白と秋分の日をさむ七日間を彼岸といい、祖先をまつる行事を行います。これは日本独特のもので、ほかの仏教国ではないそうです。地域によって違いはありますが、彼岸には墓参りをして団子やぼたもちなどを供えます。</p>	<h2 style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">秋分の日</h2>	<p>冬瓜が旬を迎えました。漢字で冬の瓜と書きますが、冬瓜は夏の野菜です。皮がかたいので保存がきき、冬までもつのでこの名前がついたといわれます。奄美ではシブリと呼んでいます。果実はほとんどが水分で、ビタミンC(シー)やカリウムが豊富です。芦徳シマおこし隊さんの畑から冬瓜をいただきました。</p>
	<p>今日のおかずは、根菜ごま汁です。根菜は野菜の中でも土の中で成長する根っこにあたる部分を食べる野菜のことです。今日は、大根・人参・ごぼうなどを使っています。葉っぱの野菜と比べると、食物せんいが、より多く、おなかの調子を整える力が大きいです。</p>	<p>きょうは鶏飯です。奄美以外の学校でもリクエスト献立1位に毎回選ばれているメニューです。奄美以外の地域の多くの学校では、料理名を「奄美の鶏飯」としています。今から40年ほど前に県内の郷土料理を学校給食で伝えようという取り組みが始まり、鶏飯のことを多くの人が知り、広がりました。パパイア漬は売っていないので、大根のつぼ漬けを代わりに使っています。</p>		<p>日本では、とうもろこしは枝豆と同じように、完熟する前に収穫して野菜として食べますが、外国ではとうもろこしを主食にする地域があります。そこでは、お米のように完熟したものを乾燥させ、粉にしてからパンに焼いたりおかゆにしたりして食べます。スナック菓子の原料になるととうもろこしの粉も、主食として食べる品種のもので、ほとんどが外国からの輸入品です。きょうは北海道産のとうもろこしを蒸しました。</p>



9月21日は十五夜です。

9月20日は

敬老の日



以前は9月15日でしたが、平成15年から9月の第3月曜日になりました。これまで長い間社会につくしてこられた方々を敬い長寿をお祝いする日です。例年は各集落で催しが行われますが、今年は新型コロナ感染症予防のために中止になっているようです。

奄美は百歳以上の長寿者が多い地域です。ご長寿の方が近くにいらっしゃれば、生活の仕方や食事で気をつけているところなど、たずねてみてはどうでしょうか。

