

あき たの 秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとりよう！

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

「味わう」ことについて知ろう！

◎「味わう」とは？

私たちは食べ物を食べるとき、次の5つの感覚を使って味わっています。

視覚 = 目を使って味わう「どんな色？ どんな形？ 大きさは？」

嗅覚 = 鼻を使って味わう「どんなにおい？ どんな風味？」

味覚 = 舌を使って味わう「どんな味？」

聴覚 = 耳を使って味わう「かんだときの音は？」

触覚 = 歯や舌を使って味わう「どんな温度？ どんなかたさ？」

これらの感覚を「五感」といいます。普段は意識せずに食べていると思いますが、五感を意識して食べると、味わい方にもいろいろな楽しみ方がわかります。