



お月見とはどんな行事？

お月見は十五夜(旧暦の8月15日)と十三夜(旧暦の9月13日)にお供えものをして美しい月を眺める行事です。
 月見の風習は、中国から伝わり、平安時代には貴族の間で月見の宴が行われるようになりました。江戸時代になると庶民に広まり、豊作祈願や収穫への感謝の意味を込めて、月にお供えものをしていたと言われています。



月	火	水	木	金	土
2 キッズビビンバ 味噌汁 バイクド里芋 果物	3 ご飯 味噌汁 豚肉の香り蒸し 人参サラダ 果物	4 ゆかりご飯、味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーと人参のおか か和え、果物 (米粉蒸しパン)	5 ご飯、すまし汁 厚揚げと豚肉の味噌煮 きゅうりの酢の物 果物 (フルーツプリン)	6 ご飯 味噌汁 かじきのきのこがけ さつま芋の甘煮 果物	7 パン 牛乳
9 鮭とひじきの混ぜご飯 大豆汁 蒸し野菜のあんかけ 果物	10 ご飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草のツナ和え 果物	11 ご飯、味噌汁 白身魚の煮付け きんぴらごぼう 果物 (米粉ドーナツ)	12 ご飯 すまし汁 がんもどき 野菜の磯和え 果物	13 ご飯 わかめスープ 豚肉のもち米蒸し チンゲン菜のとろみ炒め 果物	14 パン 牛乳
16 敬老の日	17 十五夜 ご飯 ミートボールのカレーシチュー 切干し大根のサラダ 果物 (お月見大福)	18 ご飯 鶏汁 豆腐の胡麻味噌焼き もやしのツナ和え 果物	19 ご飯 豆腐スープ 豚肉と玉ねぎのソテー 蒸し野菜 果物	20 ご飯 味噌汁 サワラと人参の煮物 ポテトサラダ 果物	21 運動会
23 振替休日	24 里芋ご飯 すまし汁 鯖の焼きおろし煮 果物	25 ご飯、春雨スープ マーボー豆腐 小松菜のしらすサラダ 果物 (スイートポテト)	26 ご飯、味噌汁 白身魚のフリット フライド人参 きゅうりのゆかり和え、果物 (焼きもろこしおにぎり)	27 ご飯 味噌汁 鶏の甘辛煮 じゃが芋炒め フルーツカクテル	28 パン 牛乳
30 きのこクリームライス ゆでブロッコリー 昆布の煮物 果物		<p>「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」 日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にとことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくと言われています。おいしく栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。</p>			