

9月 給食たより



うめミルちゃん



ウメモー

令和8年9月号
青梅市立学校給食センター

秋を楽しむお月見の行事

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ています。昔の暦(旧暦)では、7月、8月、9月が秋であり、その真ん中にあたる8月の十五夜(15日の夜)の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見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、別名で「芋名月」ともいい、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があります。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。



今年の十五夜は、9月25日です。
十五夜の日、現在の暦(新暦)では年によって日付が変わります。

十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



イラストレーター 本橋さんと栄養士さんの
お家でかんたん♥こねこね
ヒスイ豆腐

つくってみよう!!

No.34

お家シリーズ

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

もとほし 本橋 靖昭先生
イラストレーター
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いて活躍中です。絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ち〜のん」は本橋先生の作品です。

◆緑色のとうふ◆ヒスイ豆腐をつくろう!

■材料
木綿豆腐 半丁くらい
アボカド 半分
塩 お好みの量
タラコ 適量
●お道具
ラップ又はポリ袋
ボール
型用小鉢

① アボカドを細かく刻みラップやポリ袋に入れモミモミ、ペーストにする。



② 豆腐と塩をボールに入れてかるくモミモミする。アボカドも入れてモミモミコネコネする。

③ ②を型用小鉢に入れお皿に盛る。



タラコをのせて完成!!



カツオブシやお醤油をかけてもいいわね!

大人のヒスイ豆腐もつくってみよう!

豆腐と塩少々とチューブのワサビを適量入れて、モミモミコネコネして、お皿に盛って出来上がり。お醤油をかけても美味しそう!

