



# 9月

## 令和6年度 あいゆう園 きゅうしょくだより

9月17日は中秋の名月(十五夜)です。

十五夜には諸説ありますが、美しい月を見ながら、秋の収穫を祝う行事です。旬の収穫物を供えて月を鑑賞しましょう。

代表的なお供え物

### ◎月見団子

穀物の収穫に感謝し、お米で作ったお団子をお供えします。団子の数は、十五夜にちなんで15個。ピラミッドのように積んでお供えするのが一般的です。

### ◎ススキ

稲穂に似たススキは、米の収穫に感謝して供えられます。

◎収穫した野菜や旬の食べ物  
中秋の名月は、芋の収穫期でもあることから、別名「芋名月」とも呼ばれます。芋類の収穫を祝い、里芋やさつまいもなどをお供えします。



## おいしいたべもの 『新米』

今年も、新米の時期となりました。新米とは、食品表示法の食品表示基準によると、秋に収穫してその年の12月31日までに精米され、包装されたお米とされています。あいゆう園の給食でも、この時期になると新米がです。



### 《お米を選ぶときのコツ》

- ・精米年月日  
精米されると、その後少しずつ酸化し、味が落ちていきます。なるべく精米年月日の近いものを選びます。
- ・割れた米がないか  
粒の大きさが揃っていて、割れていないものを選びます。割れた米は洗米時に栄養が流れやすく、炊き上がりがべちゃべちゃします。
- ・お米の色は、半透明の乳白色  
日照不足や猛暑で十分に成長できなかった米は白くなります。味に大きな影響はありませんが、炊きあがりべちゃべちゃすることがあります。

### 《新米のおいしい炊き方》



その 1 お米をキチンと計る。



その 2 手早くリズムカルにお米を洗う。



その 3 大切な水加減をキッチリと。



その 4 ふっくらごはんのために お米に十分水を吸わせる。



その 5 しゃもじでほぐして、最後の仕上げ。



出典: <https://howtoniigata.jp/spot/rice/23657/>