

# 令和7年度 あいゆう園



## 10月 きゅうしょくだより

### ～お月見を楽しみましょう～

10月6日は『十五夜』です。

「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。1年で最も美しいとされている月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事。芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」と言い、里いもやさつまいもをお供えします。「満ち欠けする月の様子」や「作物が月の満ち欠けとともに成長することから、**農作物の収穫・ものごとの結実・祖先とのつながり**を連想し、それぞれに感謝し祈るようになりました。丸いお団子を満月に見立て、魔除けの力があるとされる「すすき」をお供えするのが一般的です。



\*「十五夜」、**十三夜**：栗や豆の収穫を祝う（栗名月・豆名月）、**十日夜**：とおかanya田の神様に感謝をする」の「三月見」が晴れてお月見が出来ると、良いことがあると言われています。

十三夜：11月2日 十日夜：11月29日

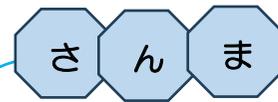
### さつまいもの甘味のメカニズム！

実は、とれたてのさつまいもは、それほど甘くありません。収穫後に酵素によってデンプンが分解され「追熟」します。追熟は、さつまいもを収穫した直後から始まっています。収穫後**約1～2ヶ月**（購入した場合は約1～2週間）置くことで、収穫した頃よりも甘味が増していきます。さつまいもを水洗いすると、皮に傷がつきそこから傷んでしまったり、水分を含んでカビの原因に繋がるので、砂つきのまま新聞紙に包んで保存しましょう。また、10℃以下になると低温障害になりやすく傷んでしまうので、通気性の良い冷暗所がベスト！！調理する時には、**65～75℃**くらいの温度にすると酵素が働いて甘味を引き出すことができます（**低温長時間**）。

### 栄養満点！！旬の食材

いわし しらす さけ ほっけ さば さんま  
さわら チンゲンサイ さつまいも さといも  
まいたけ しめじ えのき しいたけ エリンギ  
かぶ かぼちゃ にんじん かき くり  
ぶどう りんご かぼす すだち など

10月21日は、さつまいもほりです。



〇体が細長く刀のような形から漢字で「秋刀魚」と書きます。さんまは、血液をサラサラにする EPA、脳細胞を活性化させ、脳の老化を防ぐ働きがある DHA、皮膚や目に良いビタミン A、骨や歯の成長に必要なカルシウム、その吸収を助けるビタミン D、良質なたんぱく質など栄養が豊富です。



付け合わせには・・・大根おろしを！！

〇大根おろしには、発がん性物質を抑える作用があり、焦げの苦味や脂っぽさを和らげる役割があります。さらに、たんぱく質を分解する酵素が入っているので消化を促進し、胃もたれを防ぐと同時にビタミンや鉄分の吸収も良くなります。「すだち」や「かぼす」などの柑橘類との相性も抜群です。



（お月見団子） → お団子の数は15個

白玉粉・・・100g 絹ごし豆腐・・・100g

\*お水の代わりにお豆腐を使用すると滑らかになり、時間が経っても固くなりにくいお団子が出来ます。また、ペースト状にしたかぼちゃを生地に混ぜると、黄色いお団子が作れます。手作りのお団子をお供えして、ご家族でお月見を楽しんでみてください。

