

# 9月 たのしく食べよう まつばら保育園

秋は月がきれいに見えてくる季節になりました。十五夜やお彼岸には、月見団子やおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 重陽（ちょうよう）の節句

9月9日は、「九」という陽の数字が重なることから重陽といいます。昔、中国では、奇数を陽の数とし、一番大きい数の「9」が重なる日は大変めでたい日とされ、菊の香を移した菊酒を飲んだりして邪気を払い長寿を願う風習がありました。また、収穫を祝う習慣もあり「栗の節句」とも言われているので、保育園ではおやつに栗を使いたいと思います。

十五夜（中秋の名月）～13日（金）が十五夜になります～



### 十五夜のお供え物



**ススキ**・・・秋の七草の1つで、白い尾花が稲穂に似ていて魔よけの効果があります。5本もしくは15本を一升瓶などにさしてお供えします。

**団子**・・・丸い団子を月に見立て、感謝の気持ちを表します。健康や幸せを祈る意味合いもあり、ピラミッドのように15個盛り付けます。（団子の数は地域により違います）

**農作物**・・・里芋、栗、枝豆、ぶどうなどの農作物を備え、豊作に感謝します。

※里芋は、一つの株から子株がたくさん増えることから子孫繁栄の縁起物とされ、中秋の名月は、旬の里芋をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。



## 秋彼岸（20日～26日）



古来「赤色」には「魔除け」の力があるといわれおり、小豆は祝いの席や儀式の際にはお赤飯や砂糖をまぜて**あんこ**にして捧げられてきました。その習慣から、お彼岸ではお餅には「五穀豊穡」を、小豆には「魔除け」の意味を込めて「ぼたもち」や「おはぎ」にしてご先祖さまへの感謝と家族の健康を願って墓前や仏壇に供えするようになったといわれています。

春彼岸に食べる「ぼたもち」は**こしあん**、秋に食べる「おはぎ」は**粒あん**になります。おはぎが**粒あん**で作られる理由は、ちょうど小豆が収穫され、新鮮で皮が柔らかいため皮ごといただけます。また、収穫から時間がたってしまった春のお彼岸のぼた餅は、皮が固くなってしまいうため**こしあん**になります。

### おはぎ レシピ

<作り方>

<材料 4人分>

もち米 2合（300g）

塩 ふたつまみ

粒あん（市販）320g

① もち米はよく洗ってから炊飯器に入れ水420mlと塩ふたつまみ入れ混ぜて炊きあげる。

② 炊きあがったら、炊飯器の内釜を取り出し、すりこ木などで半つきにする。（※もち米の粒が半分残る程度につぶす）

③ ②を8等分にして丸め、手の平に粒あんをのせて薄くのばし丸めたごはんを包んで形を整える。

