

# ゆっくり 🐰 お月見 😊 しませんか？

中秋の名月とは、旧暦8月15日の夕方に見える月の事。

月は季節に関係なくいつでも見られるのに、なぜ昔の人達は秋の月は一番綺麗と考えたのでしょうか。それは、秋の乾燥した澄んだ空気と月の適度な高さが関係しているそうです。平安時代の人たちは、カレンダーなど売っていない時代。その為月を見て暦を把握していたそうです。現代の私たちと比べて月をよく観察する機会の多かった時代だからこそですね。

## 月見団子は地域によって違う！？

月見には欠かせないお団子 🍡 ですが、満月の様な真ん丸なお団子以外にも地域によって様々あります。例えば、関西ではお餅にあんこを巻き付けた里芋形の月見団子が伝統的です。

その他にも、愛知県のしずく形 💧 に成形されたお団子や静岡県ではおへそを模した形等様々です。

ひときわインパクトのあるのが沖縄県の“フチャギ”です。お餅の周りに塩茹でされた小豆がそのまま付いています 😊

各地のお月見団子手作りしてみたくになりますね～



# 栄養だより

2024年9月  
第155号  
発行 万寿苑栄養課

## 9月のピックアップメニュー！

1 <b>赤飯</b> 			5 <b>あんかけ チャーハン</b> 	7 <b>冷やし中華</b>
				13 <b>豆花</b>
15 <b>だし巻き卵</b>	16 <b>敬老の日</b>	17 <b>お月見</b> さつまいもの お月見団子 		
		25 <b>ポトフ</b>	26 <b>麻婆茄子</b> 	28 <b>天丼</b> 
	30 <b>NEW</b> <b>瓦そば風</b> 			