

## 今月の行事食

### ちょうよう ～重陽の節句(9/8献立)～

9月9日は菊の花を用いて不老長寿や無病息災を願う重陽の節句です。重陽の節句は秋の収穫祭と結びついてきたため、祝い膳として秋の食材が並びます。菊花だけでなく、「おくんち(重陽の節句)にナスを食べると中風(病気の一つ)にならない」と言われ、秋ナスも行事食の一つとして食べられてきました。給食でも自分の健康を願い、菊花と秋ナスを味わって食べてください。



### ～秋の彼岸(9/20献立)～

秋の彼岸は、秋分の日をはさんだ前後一週間のことを言います。秋分の日、昼と夜の長さが同じになることから、亡くなった人に近くなる日だと信じられていました。そのためお彼岸には、お墓やお寺をお参りし、萩の花に見立てた「おはぎ」などのお供え物をあげ、ご先祖様の供養をします。「おはぎ」に使われる小豆の赤い色には、邪気を払う力があるとされていたことから、ご先祖様の冥福を祈り、お供えするようになったとされています。



### ～十五夜(9/29献立)～

9月29日は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」とも言い、天候に恵まれれば、きれいな満月を見ることができます。

お月見は農作物の収穫の祭りとして親しまれ、稲穂に見立てたすすきやお月見団子、収穫したての果物や野菜などを飾って、秋の豊作を祝います。また、十五夜には、豊作祈願として里芋を供えることから、十五夜の月は「芋名月」とも呼ばれます。



## 地域の食材を知ろう「ナス」

群馬県は、ナスの生産量が全国3位です。また、7月～11月に出荷される夏秋ナスの生産量は全国1位です。群馬県では、たくさんのナスが栽培されています！

沼田市では、白沢地区で生産が盛んで、市場出荷のほか、地元の直売所等への出荷もされる野菜です。



畑では、2mほどの高さの支柱で栽培している風景が見られます。

### 💡まめ知識

☆ ナスの原産はインド東部で、日本には中国から入ってきたと言われています。ナスは紫と思われがちですが、紫のナスは生食が好まれる日本で皮の薄い品種が重宝されたため、世界では、皮の厚い白や緑のナスが一般的です。

☆ トマトやじゃがいも、とうがらしやピーマンはみんなナスの仲間「ナス科」の植物です！