2025年 9月

長月／September

9月のお月見といえば月見団子が有名ですが、昔は秋の作物の里芋をお月様に供えて、お米や野菜がたくさん作れるようにお祈りしていました。中国では月餅というお菓子を食べて家族の健康と円満を祈ります。

未来を、育てよう！
明治の食育

日	月	火	水	木	金	土
	1 防災の日 ★キウイの日	2	3 ★クエン酸の日	4 ★串の日	5	6 ★黒豆の日 ●黒ごまの日
7	8	9 ●重陽	10	11 ★たんぱく質の日	12 ★パンの日	13
14	15 敬老の日 ●ひじきの日	16	17	18 ★かいわれ大根の日	19 ●海老の日	20 ★お彼岸
21	22 ★ショートケーキの日	23 秋分	24	25	26	27
28	29	30 ★くるみの日				

秋の旬食材

さつまいも

りんご

里芋

まつたけ

銀杏

柿

栗

鮭

さんま

鯖