

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の白」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。新型コロナもあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会のさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の念が深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

大切な食事の あいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもととも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくださりありがとうございますという意味です。

季節の行事「収穫祭」



収穫祭とは、農作物の収穫の祭りです。自然の恵みや収穫できることへの感謝の気持ちが込められています。秋は実りの秋、いろいろな農作物が収穫されることから、全国各地でさまざまな収穫祭が行われています。

なかでも、「米」は私たちの主食となる大事な食べ物です。稲の刈り入れをする秋には、米の収穫を祝う祭り「新嘗祭」、「十日夜」、「亥の子」などの祭りが、各地で行われています。

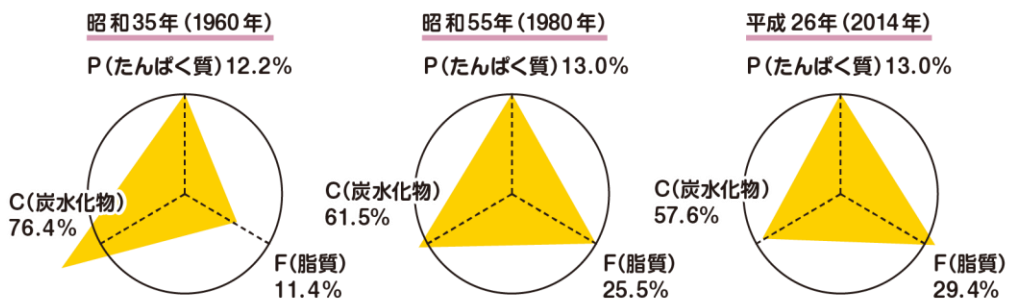


11月24日は「いい日本食の日」

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。また、どんな食材にもよく合い、一汁三菜の中心となる米は、この時期に新米が出回り、旬を迎えています。

米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、1970年代の高度経済成長後は、食事の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになっています。

栄養バランスの変化



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

図のように、昭和55年(1980年)頃は、日本人の三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海そうといった多様な食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質のとりすぎによるバランスの崩れが心配されています。新米が出回るこの時期、和洋中、どんなおかずにもよく合い、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割を、もう一度見直してみませんか。



だんだんと秋が深まってきました。日中と朝晩の気温差で風邪をひかないよう、食事から栄養を充分とって、丈夫な体をつくりましょう。

さて、秋といえばお月見です。十五夜だけではなく十三夜にもお月見をすると縁起がよいと言われています。いずれも旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年日にちが異なります。2020年はどちらも10月中にあります。

特定の食べ物が原因となって、体に症状が出る食物アレルギー。原因物質や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが【口腔アレルギー症候群】です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、喉や耳の奥がかゆいと感じたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危機を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたらすぐに食べるのをやめ、専門医に相談してください。

また、年齢とともに体質が変わることもあるので、しばらく通院していないという人は再検査すると良いでしょう。

今年（2020年）は、10月1日が十五夜、10月29日が十三夜となります。

十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物のほかに里芋をお供えます。10月2日の給食は、1日遅れの十五夜献立です。ゆで卵が乗った【月見焼き鳥丼】に、【里芋と春菊の和え物】、南瓜入りの黄色い【お月見小豆白玉】を出します。

十三夜の月は「豆名月」「くり名月」といわれます。十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月（十五夜）より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」といわれて嫌われたそうです。十三夜では豆（完熟した大豆がとれる時期）や栗をお供えます。10月29日の給食では、栗や豆の入った【吹き寄せおこわ】を出します。

