

# 献立ひとくちメモ

10月3日（金）



十五夜のお話です。



来週10月6日は、十五夜です。

十五夜は、米や栗、さつま芋、里芋など秋の食材を収穫して、満月を見ながら食事を楽しむ日本の伝統的な行事です。十五夜は『中秋（ちゅうしゅう）の名月』とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る満月」という意味があります。

日本人は、縄文時代から栗を主食として食べてきました。日本で最も古いとされている歴史書「古事記（こじき）」にも記されています。昔は砂糖が貴重だったので、自然の甘味のある栗はとても大切に食べられていたそうです。

みたらし団子は調理員さんの手作りです。タレには「ふるさ糖」と呼ばれるサトウキビを使っていて、ミネラルが豊富でコクがあります。