9月 もぐもぐ通信

こんにちは！長い長い夏休みが終わりましたね。夏休みは楽しかったですか？
９月と言えば何を思い浮かべますか？そうです！お月見の季節ですね。お月見はお団子を食べますよね。なぜお団子を食べるか知っていますか？今回は、お月見についてご紹介します！

お月見ってなに？？

旧暦（きゅうれき）の８月１５日の月を「中秋（ちゅうしゅう）の名月（めいづき）」といい、その日の夜を「十五夜（じゅうごや）」といいます。つまり、お月見は、旧暦の８月１５日の十五夜（じゅうごや）に、中秋の名月を見ながら、ススキを飾り団子や里芋を供えてお月様を鑑賞（かんしょう）する行事です。また、十五夜（じゅうごや）の約一か月後の月のことを十三夜（じゅうさんや）といいます。

十五夜（じゅうごや）は旧暦（きゅうれき）の８月１５日をさすので、新暦（しんれき）では月遅れの９月１５日と思っている方も多いでしょう。しかし、月の満（み）ち欠（か）けを基準にしていた旧暦（きゅうれき）と、太陽の動きを基準にしている現在の暦（れき）にはズレが生（しょう）じます。そのため、実際（じっさい）には毎年９月中旬～１０月上旬の間に旧暦（きゅうれき）の８月１５日がやってきます。そして今年は、**９月１３日**の金曜日がお月見の日で、十三夜１０月１１日になるので、ぜひお月見を楽しんでみてくださいね！

中秋（ちゅうしゅう）の名月は仲秋（ちゅうしゅう）の名月（めいづき）と書くこともあります。何が違うのでしょうか？中秋（ちゅうしゅう）は、旧暦（きゅうれき）の８月１５日を指す言葉です。中秋（ちゅうしゅう）は秋のちょうど真ん中の日という意味があり、旧暦（きゅうれき）では７～９月が秋とされていたので、８月１５日がちょうど真ん中になります。一方、仲秋（ちゅうしゅう）は、旧暦（きゅうれき）の８月を指す言葉です。旧暦（きゅうれき）では７月は初秋（しょか）、８月は仲秋（ちゅうしゅう）、９月が晩秋（ばんしゅう）、と呼ばれていました。つまり、仲秋（ちゅうしゅう）の名月は「旧暦（きゅうれき）の８月の名月」という意味になります。

ところで、お月見にお供えをしますが、何をお供えするか知っていますか？お供え物の中でも、有名なのがお月見団子で、スーパーなどでもたくさん目に付きますよね。お供え物はお月見団子だけではありません。最後に、いろいろなお供え物と意味についてご紹介（しょうかい）します！

月見団子

代表的なお供え物です。十五夜（じゅうごや）にはこれからの収穫（しゅうかく）を祈り、十三夜（じゅうさんや）ではその年の収穫（しゅうかく）に感謝して、お米の粉で作った団子を供えたのが月見団子の始まりといわれています。白くて丸い月見団子は、満月を表したもので、物事の成功を表しています。そして、お月様に供えた後のお団子を食べると、健康と幸せを得ることができると考えられています。

ススキ

ススキは月の神様の神霊（しんれい）で、秋の七草の一つです。ススキの鋭（するど）い切り口が魔よけになるとされ、お月見のあと屋根先につるしておくと一年間病気をしないといわれています。

旬の果物や野菜

収穫に感謝して、旬の果物や野菜を供えます。ぶどうなどのツルになる食べ物は月と人のつながりが強くなるという縁起のいい食べ物です。

里芋・さつまいも・きぬかつぎ

十五夜は別名「芋名月（いもめいづき）」といい、芋類の収穫を祝う行事でもあります。
秋の初物で作る「きぬかつぎ」は、十五夜に欠かせないお供え物です。

きぬかつぎとは、里芋を皮ごとゆでたものです。塩やおしょうゆをつけて食べるのが一般的です。食べてみてね！

秋のお花クイズ

秋の七草はどれか分かるかな？答えは４つあるよ。選んでみてね！

①ハギ　②チューリップ　③ナデシコ　④もみじ　⑤すずらん

答え
①　③　⑥
他には、スイセン、オミナエシ、フジバカマ、クズがあるよ！

9月の旬 いちじく

食べるのが苦手な人はヨーグルトやはちみつと組み合わせたり、ジャムにすると食べやすくなりますよ！

皆さん、いちじくを食べたことはありますか？実は、いちじくには体に嬉（うれ）しい栄養がたくさん含まれています。いちじくの栄養、食べ方、食べるときの注意点などについてご紹介します！

普段、私たちが食べている部分は果実ではなく、いちじくの花の部分なのです。さらに、いちじくの葉は薬用としても使えて、飲んだり、お風呂に入れたりできます。

いちじくを食べることのメリット

イチジクには、老化の原因となる活性酵素（かっせいこうそ）を取り除いてくれるポリフェノールの一種（いっしゅ）が含まれています。そのため、古代ローマでは「不老不死（ふろうふし）の果物」と呼ばれていたそうです。また、いちじくには女性ホルモンと似た成分が含まれているため、女性に嬉しい食べ物です。

ドライいちじく

いちじくに含まれる食物繊維（しょくもつせんい）が100gあたり1.9g含まれるのに対し、ドライいちじくにすると10.7gと約10倍になります。食物繊維は便秘改善（べんぴかいぜん）に繋（つな）がるので、として食べてみてくださいね。

食べるときのポイント・注意点

いちじくを朝に食べると、1日のスタートの活動源になるので、時間が無い朝に食べるのもいいですね。いちじくは食物繊維（しょくもつせんい）が豊富で便秘改善に有能（ゆうのう）とお話しましたが、食べ過ぎてしまうと下痢になってしまうので、気を付けて下さいね。

サツマイモと鶏のそぼろ煮

材料

さつまいも	200ｇ	(A)	しょうゆ	大さじ１
鶏ひき肉	100ｇ		みりん	大さじ１
サラダ油	大さじ１		酒	大さじ１
水	1カップ		砂糖	大さじ１
			しょうが	少々

作り方

① さつまいもを一口大の乱切りにする。
② 鍋にサラダ油を入れて熱してひき肉を炒め、ぱらぱらになれば水を入れる。
③ 沸騰すればアクを取る。
④ 切ったサツマイモと(A)を加え、落とし蓋をして
⑥きき弱めの中火で７～８分煮る。

さつまいものカロリーは米や小麦の3分の1と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので体の外も中もきれいになる嬉しい食材です♪

同志社女子大学　うえがき先生