

# 稲中ランチタイム通信

9月9日(月)

盛り付け図



## 今日の献立

【重陽の節句 行事食】

栗ご飯  
鮭の照り焼き  
きっか  
菊花おひたし  
呉汁  
牛乳



## 『重陽の節句』について

9月9日は「重陽の節句」です。節句は、1月7日の「人日の節句」、3月3日ひな祭りの「上巳の節句」、5月5日の「端午の節句」、7月7日の「七夕の節句」、そして重陽の節句の5つです。昔から奇数は縁起の良い数字と考えられていて、奇数の並ぶ日には節目のお祭りや厄払いを行ってきました。重陽の節句は、別名「菊の節句」とも呼ばれています。古代中国では、菊は悪い物を払い、長生きできる力があると信じられていました。そのため日本でも、菊を鑑賞したり、食べたりして厄払いをし、無病息災や長寿を祈願します。

## 先生からの食育コメント

重陽の節句は、豊作を願う意味もあり、秋の味覚である栗ご飯を食べてお祝いをする習わしがあります。

栗はとても栄養価が高い食材です。風邪予防や美容に効果があるビタミンC、疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。他にも、鉄分や亜鉛、食物繊維、葉酸などの栄養素も豊富です。