



2024.9.2

岡山県立岡山東支援学校

まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう！疲労回復にはビタミン B1



ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。積極的に食事に取り入れましょう。また、にんにくやねぎなどに含まれる「アリシン」と一緒にとると、ビタミン B1 の吸収を高め、効果が持続します。



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。（現在の暦では9～10月初旬頃）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期でもあるため季節の野菜や果物などをお供えして、収穫に感謝する意味もあります。



2024年の十五夜は9月17日です。

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べる風習があります。



本校では、食べやすさを考慮して「十五夜デザート」が提供されます。うさぎのゼリーがとってもかわいいです。

