



しゅうぶん ひ 秋分の日(小)



みなさんこんにちは。今日は秋分の日のお話です。

秋分の日は、昼と夜の長さがほぼ同じになります。今年は、23日の金曜日です。夏の暑さも秋分の日までで、だんだん秋らしくなり、新米や秋の味覚がおいしい季節になります。秋分の日の前夜をお彼岸といいます。お彼岸は亡くなった人をしのび、蒸したもち米に小豆やきな粉をまぶして作ったおはぎをお供えして供養します。春はぼたんの花のように、秋は、はぎの花のように作るので、春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」とよんでいます。

また精進料理を作ってお供えするところもあります。精進料理は、野菜やいもを中心に作られ、肉や魚、卵を使わない日本料理の一つです。タンパク質は主に大豆や大豆製品からとります。

今日は、肉や魚を使っていない献立です。日本で昔から食べられている料理を味わいましょう。