



Sukusukuworld Kitchenletter

2026年9月 栄養士 高橋 八重

今月から9月に入り、厳しかった夏の陽ざしも徐々にやわらいでくる季節です。これから「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や公園、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

そして今年は9月25日が十五夜です。日本では十五夜にお団子やお餅、ススキや里芋をお供えてお月様を眺める「お月見」をする風習があります。

〈 なぜススキを飾るの？ 〉

- ・切り口の鋭さから「魔除け」の意味があり邪気や災いを遠ざけるとされている
- ・稲穂は月の神様の依り代とされていたがお月見の時期にはまだ稲穂が実っていないため、穂の出たススキを稲穂に見立てて飾られるようになった

〈 なぜお団子をお供えるの？ 〉

- ・満月に見立てた丸い形のお団子をお供えて食べることで収穫への感謝や健康、幸福を願う意味が込められている
- ・高く積み上げて飾ることで月への感謝と祈りを届ける
- ・お供えるお団子の数は十五夜にちなんで15個が一般的

中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

