

# 月に収穫の喜びと 感謝を捧げる

日本の食文化を育んできた大豆。  
その収穫の時期、月へ想いを馳せる「豆名月」。  
欠けることなく満ちた満月に、五穀豊穣の祈りと収穫の感謝を伝える。



フジッコ株式会社  
寺岡悠樹

てらおかゆuki: 食育を推進してきたフジッコで、豆製品の担当者として豆の啓発を行う。昆布・お豆のメーカーとして食卓に貢献してきた知識を活かし、その魅力を見守るうちに伝えていく



学校栄養職員  
木村秀代

きむらひよ: 学校栄養職員として給食室から、日々児童の成長を見守っている。時には各教室をまわり、児童の意見・反応を見て給食献立を考える際に活かしている

DATA

対象地: 東京都杉並区  
対象校: 杉並区立杉並第八小学校  
提供食数: 180食  
米飯給食回数: 週4.5回  
米飯炊飯方式: 自校炊飯  
献立方法: 独自献立

豆名月が伝える心。  
日本の食文化を支えた  
大豆に感謝する

暦9月13日、十三夜は、豆の豊作を感謝する「豆名月」という月見の日だ。大豆の原料である枝豆の収穫が最盛期を迎えるのがこの時期であり、月へ五穀豊穣の感謝を伝える意味を持つ。十五夜は中国由来の行事だが、十三夜は日本のみで行われてきた風習だ。日本人は古来お米を主食としてきたが、大豆は貴重なたんぱく源として大切にされてきた。例えば、和食に欠かせない味噌、醤油、豆腐から

納豆に至るまで、日本人は大豆をうまく取り入れてきた。このことから大豆が日本人の暮らしとは切り離せない存在だったことがわかる。「豆をしっかりと食べ、おいしい味を覚えてほしい」と語るのは、学校栄養職員の木村秀代先生。毎日児童のことを想い、校内にある調理室で調理員と協力して給食を作る。この日の給食メニューでは豆名月に合わせて、豆がふんだんに使われた。主

菜の「鶏もも肉の竜田揚げ大豆あん」、汁物の「とろろ昆布の呉汁」では大豆が活躍。デザート「豆乳プリン」には黒豆が添えられた。授業で学んだ豆が給食で登場し、児童は目を輝かせる。普段は豆が苦手な児童ですら、この日は残さず全部食べてしまった。児童たちの反応が気になっていた調理員からは、工夫して作った甲斐があったと喜びの声が上がった。

月見には、豆名月のほかに「芋名月」「栗名月」と呼ばれ、その時期に収穫される芋、栗をお供えする。また月へのお供えに添えられるススキは、稲穂に見立てられている。日本では収穫物に感謝の気持ちを表する機会が多く存在する。そして月見のように、日本人は年中行事を通して必ずその思いを忘れないよう、心を繋いできた。寺岡さんの話とともに、豆名月を学び旬の恵みを食して、感謝の心をお供えする一日であった。



豆製品の営業を務めてきた寺岡さんは、小学校でも豆を見つめる目が真剣。今回は初めての食育授業だったが、児童たちが丁寧に豆の魅力伝えた




- ① お多福豆、うずら豆などお気に入りの豆を探る児童たち。フジッコの村岡さんが、それぞれの豆の特徴を説明して各班を回る
- ② 日本は豊かな作物に恵まれた国だ。芋名月・栗名月・豆名月と、その成長を見守り続けた月に供え物として、収穫の感謝を伝える
- ③ 豆類は1日に100g以上食べるとよいそうだ。現状の1日に食べられる豆の平均量は63g。あとスプーン1、2杯の豆をまめに食べることで100gを達成できる
- ④ 月見はまだ稲穂が実る前の時期。そのためススキを稲穂に見立て、五穀豊穣を月に願ってきた
- ⑤ 献立の立案者は長野県飯田市に店を構える柚木元の萩原さん。豆名月に合わせ、豆を味わい自然に感謝する給食献立を考案した。主食: 白御飯、主菜: 鶏もも肉の竜田揚げ大豆あん、副菜: 彩りお浸し、汁物: とろろ昆布の呉汁、デザート: 豆乳プリン、牛乳





- ①
- ②