



# 中秋の名月(9月17日)を楽しもう!



中秋の名月とは、旧暦の8月15日の月のことです。旧暦では、7月～9月が秋とされているため、8月15日は丁度秋の真ん中となります。また、この時季は空が澄み渡り、月の高度も程よく眺められるため「名月」と呼ばれ、月見をする文化が生まれました。



## ★ 月見団子の種類 ★



关東地方



关西地方

お月見団は、地域によって形や色、食材に違いがあります。

**関東地方の月見団子**は、まん丸のように見えますが、実は少しだけ潰れています。まん丸だと、枕団子(死者の枕元に供える団子)に似ていて縁起が悪いと言われているからです。

**関西の月見団子**は、しずく型の団子にあんこが巻いてあるのが特徴です。お供えの主流であった里芋や、雲がかかった月をイメージしているという説があります。

## ★ 和菓子と健康 ★

お月見団子などの和菓子は、洋菓子に比べて「**脂質が低い**」「**食物繊維が取れるものがある**」ことが、利点としてあげられます。「**脂質が低い**」のは、バターや生クリームなどをあまり使用しないからです。「**食物繊維**」は、寒天ゼリーや小豆などの豆類を使用したお菓자에豊富に含まれます。しかし、和菓子の中でもどら焼きやカステラなどは、高カロリーなので食べ過ぎには気をつけましょう!



**トモ** ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日: 2024年 9月 1日

発行: トモグループ管理栄養士会



# 中秋の名月(9月17日)を楽しもう!



中秋の名月とは、旧暦の8月15日の月のことです。旧暦では、7月～9月が秋とされているため、8月15日は丁度秋の真ん中となります。また、この時季は空が澄み渡り、月の高度も程よく眺められるため「名月」と呼ばれ、月見をする文化が生まれました。



## ★ 月見団子の種類 ★



关東地方



关西地方

お月見団は、地域によって形や色、食材に違いがあります。

**関東地方の月見団子**は、まん丸のように見えますが、実は少しだけ潰れています。まん丸だと、枕団子(死者の枕元に供える団子)に似ていて縁起が悪いと言われているからです。

**関西の月見団子**は、しずく型の団子にあんこが巻いてあるのが特徴です。お供えの主流であった里芋や、雲がかかった月をイメージしているという説があります。

## ★ 和菓子と健康 ★

お月見団子などの和菓子は、洋菓子に比べて「**脂質が低い**」「**食物繊維が取れるものがある**」ことが、利点としてあげられます。「**脂質が低い**」のは、バターや生クリームなどをあまり使用しないからです。「**食物繊維**」は、寒天ゼリーや小豆などの豆類を使用したお菓자에豊富に含まれます。しかし、和菓子の中でもどら焼きやカステラなどは、高カロリーなので食べ過ぎには気をつけましょう!



**トモ** ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日: 2024年 9月 1日

発行: トモグループ管理栄養士会