

9月の食事だよ！



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

季節の変わり目で、夏の疲れがでて体調を崩しやすい
時季です。

生活リズムを整え、しっかりと睡眠をとり、体を休め
るようにしましょう。

また、毎日の食事を見直してバランスのとれた食生活
をおくれるよう心がけま

しょう。

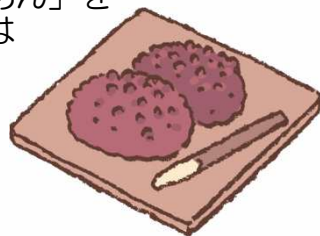
主食・主菜・副菜をバラ
ンスよく食べることは健康へ
つながる第一歩です。



秋の彼岸におはぎ

お彼岸は、春と秋にあります。どちらも「もち米」と「あんこ」を使った食べ物をお供えます。

春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、秋の「おはぎ」は収穫したばかりの皮までやわらかい小豆で作った「粒あん」を使い、春の「ぼたもち」は「こしあん」を使います。



非常食は用意していますか？

9月1日は防災の日です。この日から一週間は防災週間とされています。

いざという時のための備えはできていますか？

台風などの災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアルファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。

カセットコンロがあると調理にも便利です。

また、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも・・・

食べ慣れているお菓子なども非常食としてストックしておくことで心が癒される場合もあります。



今月のおすすめレシピ～里芋のさっぱり煮～

冷凍里芋	10こ
鷹の爪	1本
水	200cc
白だし	20cc
ポン酢	80cc
いんげん	適量



2023 年の十五夜は9月29日です。「芋名月」といい、里芋などの芋類の収穫を祝う行事です。

- ①鷹の爪は、半分に切って種をとる。
- ②鍋に①と水、白だしを入れ沸騰したら里芋を入れ中火にする。
- ③里芋がやわらかくなったら、ポン酢を入れて3分くらい煮込む。
- ④別茹でしたインゲンをそえて皿に盛り付ける。

※小さなお子様がいる場合には、鷹の爪の使用は控えましょう。