

9月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

暦のうえではもう秋です

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。
秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。

残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化が大きい時季ですが、おいしく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。



十五夜(中秋の名月)

空気が澄み、月が美しく見える秋。

「中秋の名月」を觀賞する「お月見」は、平安時代に中国から伝わったといわれています。

季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事といわれています。

米粉で作ったお団子を月に見立て、稲穂に見立てたススキ、収穫したいもや野菜をお供えます。

お供えものは、月から見て右側に月見団子、左側にススキと野菜類を並べるのがしきたりです。

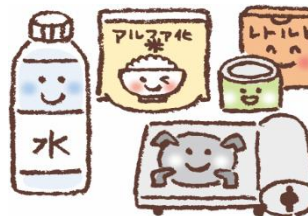
2026年の中秋の名月は9月25日です。



非常食は用意していますか？

9月1日は防災の日です。台風など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、小さなお子さんがある場合はオムツやミルク、哺乳瓶の用意もしておきましょう。

そして1年に1回、防災袋の中身、非常食の消費期限等のチェックを行いましょう。



災害発生から1週間以上かかる事が多くなっています。できれば1週間分の備蓄があると安心ですが、難しい場合には最低でも3日分備蓄しておきましょう。

今月のおすすめレシピ～ きのこ入り生薑焼き～

材料<4人分>

<材料>

・豚肉	300g	・しめじ	1/2房
・生姜	2cm角	・えりんぎ	2本
・しょうゆ	大1	・赤パプリカ	1/2個
・酒	大1	・油	小2
・みりん	小1	・キャベツ	4枚
・りんご	1/6個		

作り方

- ① 食べやすい大きさに切った豚肉をおろし生姜、おろしりんご、しょうゆ、酒、みりんを合わせた中に30分位漬け込む。
- ② しめじは小房に分け、えりんぎ、赤パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し①のお肉を入れて肉の色が変わるまで炒め、更に②を加えて炒める。せん切りキャベツと共に皿に盛り付ける。

豚肉と
きのこで夏の
疲労回復！

