

まだまだ暑い日は続いていますが、朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。気温差で体調を崩さないよう規則正しい生活を送りましょう。秋は「実りの秋」と言われ、おいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を食べて毎日元気に過ごしましょう。



旬の食材・レシピ

十五夜

秋の入口となる 9 月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。

旧暦の 8 月 15 日をさす十五夜は 1 年でもっとも美しいと言われ、中秋の名月と呼ばれています。十五夜にちなんで

15 個のお団子をお供えしますが、これは満月を表していて、豊作祈願や収穫祝いのほか、健康や幸運を意味します。

今年の十五夜は 9 月 10 日です。お供え物をして秋の実りに感謝しましょう。



●りんご

秋の代表的な果物。ビタミン C や水溶性食物繊維、ペクチンが豊富に含まれています。ペクチンは便秘解消など整腸効果があり、加熱することでその効果が上がります。

●りんごのコンポート(りんご 1 個分)

そのまま食べるのはもちろん、ヨーグルトに入れたり、ホットケーキに添えて楽しんでください♪

《材料》

・りんご:1 個 ・砂糖:大さじ 4 ・レモン汁:小さじ 1

《作り方》

①りんごの皮をむき、サイコロ状に切る。

②りんご、砂糖、レモン汁を耐熱容器に入れ、電子レンジで 2 分ほど加熱する。

全体を混ぜ合わせ、さらに 1 分加熱したら出来上がり。



非常食は備えていますか？



自然災害はいつ起こるかわかりません。台風の襲来前にはパンや麺類などを常備される家庭は多いと思いますが、いざという自体を想定し、3 日程度の日用品を備蓄しておきましょう。

9 月 1 日の防災の日をきっかけに賞味期限がきれっていないか確認しておきましょう。また、食べ慣れた食品(缶の海藻・豆類・レトルト食品・野菜ジュースなど)を備蓄し、定期的に消費し、使ったら買い足す『ローリングストック』も良い方法です。そして、ご家庭で災害時の避難場所や避難経路、連絡の取り方など再度確認しておきましょう。



非常食の準備



9 月 1 日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、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あります。食べ慣れたお菓子が心を癒やし、命を救います。