



がっ にち ぼうさい ひ
9月1日は防災の日です

なぜ9月1日なのでしょう？

それは今から100年ほど前に関東大震災
という大きな地震がありました。

これまでも日本は何度も震災が起きています。

また、大雨や台風、火事など災害にも心構えが
必要ですね…

★家族とハザードマップ等をみて避難所をチェックしましょう

★非常用のリュックの中を定期的に点検しましょう

がっ こんだて
9月おすすめ献立

★9月13日「豚すき丼」

豚肉と玉葱や焼き豆腐を煮て
甘めに味付けした丼物です



★9月26日「手作りお好み焼き風オムレツ」



豚肉やキャベツが入ったオープンオムレツ
お好み焼きソースをかけて食べます



まめ類 まめで元気に…
大豆や大豆食品、
その他の豆を食べて
良質なたんぱく質と
食物繊維で健康に！



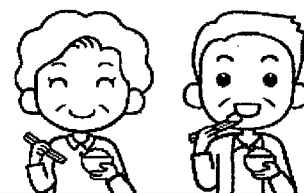
ごま類 ごまの脂質には
老化予防効果があります
その他、ミネラルや
カルシウムも豊富です



わかめなど海藻
水溶性の食物繊維
が豊富なので腸内環境
を整え、血糖値が安定します



「まごわやさしい」
しょくざい
食材について



いも類 いも類にはビタミンCが豊富
風邪予防になり、皮膚に張り
潤いを与える働きがあります



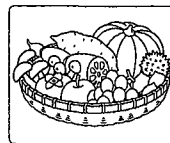
しいたけなどきのこ類
カルシウムの吸収を
助けるビタミンDという成分が
食べた後日光を浴びると吸収力
がアップします



さかな類 魚に含まれるDHAや
EPAという成分が
コレステロールを減らし
記憶力もアップします



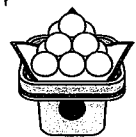
やさしい類
野菜に含まれる
カロテン類が皮膚の
健康維持に役立ち
抵抗力を維持します



がっ にち じゅうごや た
9月17日「十五夜」に食べるもの

十五夜は美しい月を見て楽しむ事と秋の収穫を感謝する事が
一緒になった行事です

よって、お月見団子もお供えていましたが、秋に収穫した野菜も
お供えていました
昔の人はお団子と一緒に秋野菜も食べて感謝していたのですね



がっ にち じゅうぶん ひ た
9月22日「秋分の日」に食べるもの

秋分の日には昼と夜の長さが同じ日です



秋分の日には「おはぎ」、春分の日には「ぼたもち」ですが、
その違いは…
おはぎは秋に収穫した皮が柔らかい小豆を使うので粒あんに
はぎの花に見立てて小さめな小判型です
ぼたもちは保存した小豆は皮が硬くて食べづらいので
江戸時代の人たちはこしあんにして作ったそうです
ぼたんの花に見立てて大きく丸く作っていました



じゅうごや
十五夜に
とうふしらたまご
豆腐白玉団子レシピ

やわらかくて
おいしい！



【約24個分】

材料～白玉粉130g 絹豆腐150g
(木綿より絹豆腐の方がなめらかになります)

《作り方》

- ①大きめのボールに白玉粉と絹豆腐を入れて
手で良く混ぜ合わせます(コネコネ…してね)
 - ②まとまった感じになったら、小さくちぎって丸めます
 - ③大きめの鍋にたっぷり水を入れて沸騰したら、
②のお団子を1個づつ入れて茹でます
 - ④浮き上がってきたら3分くらい茹でて、冷水を入れた
ボールに入れて冷やします
- ★お好みてあんこやきな粉で召し上がれ～