



食育ひろば



まだまだ暑い日が続きますが、気温が変わりやすい時期ですので、体調には気をつけて過ごしましょう。秋はおいしい食べ物がたくさん収穫されます。食べ物に感謝し、食卓でも秋を感じるように旬の食べ物を味わいましょう。

季節の行事を楽しもう！

中秋の名月(十五夜)

旧暦で秋は7月～9月。その真ん中の日が8月15日で、「中秋」と呼ばれています。新暦では9月7日～10月8日頃にあたります。(旧暦は月の満ち欠けを基準にし、現在は太陽の動きを基準にしているため、ズレが生じる)



今年は「10月1日」

中秋の名月には、月見だんごやまんじゅう、里芋、果物、お酒などをお供えし、ススキを飾ります。満月を鑑賞しながら、おいしい農作物に感謝しましょう。

子ども
楽しもう！



3色の月見だんご

<作り方>

- A. かぼちゃだんご(白玉粉40g・ゆでたかぼちゃ40g)
B. さつまいもだんご(白玉粉40g・ゆでたさつまいも40g)
C. 豆腐ごまだんご(白玉粉40g・豆腐40g)
A・B・Cそれぞれに砂糖小さじ1を加えて、混ぜ合わせ、耳たぶくらいの硬さになるように水を少し加えてこねる。ころころに丸めて、沸騰しているお湯に入れ、浮き上がってきたらしばらくしたら、冷水にとる。Cにはごまをまぶす。

月にいるうさぎさんを見ながら、おだんご食べようか。



うん！

お彼岸

お彼岸には、春彼岸と秋彼岸があります。秋分の日を中日として、前後3日を合わせた7日間を秋彼岸といいます。お彼岸は日本独自の仏教の行事で、先祖を供養するため、お墓参りや法要などを行ないます。秋彼岸以降は、昼より夜の時間が長くなります。



～今年の秋彼岸～

- 9月19日「彼岸入り」
9月22日「彼岸の中日(秋分の日)」
9月25日「彼岸明け」

子ども
楽しもう！



お手軽 白玉ミニおはぎ

<作り方>

白玉粉30gに豆腐30g・砂糖小さじ1を加えて、混ぜ合わせ、耳たぶくらいの硬さになるようにこねる。硬ければ水を少し加えてこねる。ころころに丸めて、沸騰しているお湯に入れ、浮き上がってきたら、冷水にとる。水気を切ったゆで小豆(缶詰)で包む。

小豆は、古くから邪気を払う効果がある食べ物として食べられており、それが先祖の供養と結びついていたと言われているんですよ。



子どもとクッキングが楽しめる時期はそんなに長くありません。少々、散らかっても大目にみて楽しむことを優先しましょう。毎年の恒例行事にするのもいいですね。