



朝晩の肌寒さと響き渡る虫たちの歌声が、秋の深まりを感じさせてくれる季節となりました。「実りの秋」「収穫の秋」「食欲の秋」と言われるように、秋には食べ物が美味しい季節です。その季節の旬の食べ物には、その時期に必要なたくさんの栄養が含まれています。色々な食材に触れ、色々な秋の食べ物を食べ、秋を楽しみましょう。



### 菊花蒸し(肉団子コーン蒸し)

9月9日の重陽の節句にちなんで作りしました。別名「菊の節句」とも言い、季節の菊の花に見立てて肉団子にコーンをまぶしました。



### 旬の食べ物には栄養がいっぱい



「旬」とは、その食べ物が一年で最も新鮮でおいしく食べられる時期です。また、旬の食べ物には、市場にもたくさん出回るので、価格も安くなります。積極的に食卓にも取り入れましょう。

#### 秋が旬の食べ物

- ・さつま芋・しめじ・柿・椎茸・栗・里芋・秋刀魚・ぶどう・ごぼう
- ・鮭・りんご・大豆・さば など



9月22日のおやつは手作りおはぎでした。おはぎもぼたもちも基本的に同じものですが、ぼたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く牡丹に見立てたものです。一方、おはぎは、萩の季節、秋のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたものです。



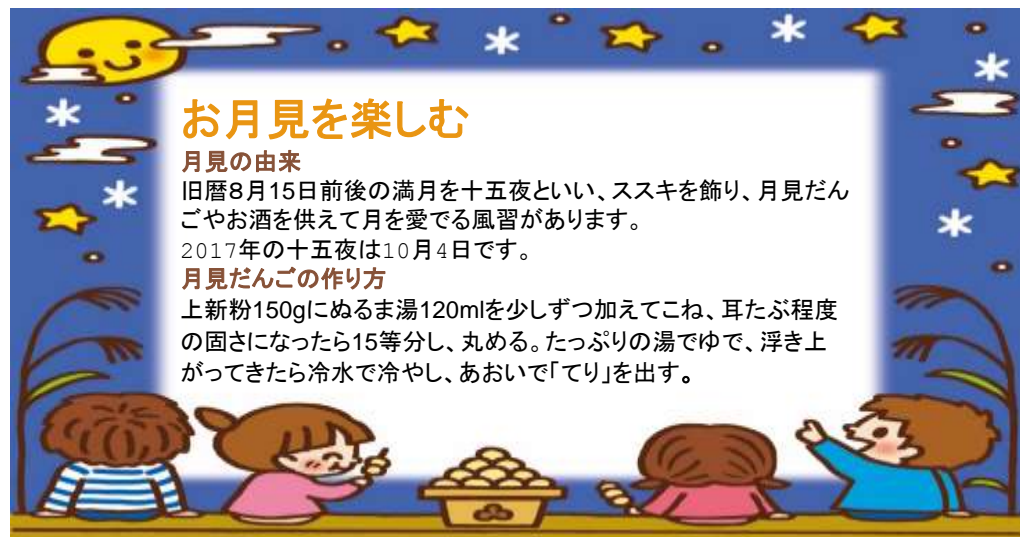
### 今月の十二節気

#### 【寒露】 かんろ:10月8日頃

草木に冷たい露が降りる頃という意味です。秋の長雨が終わり、ぐっと秋が深まります。稲刈りが終わるころで、その他の農作物の収穫もたけなわとなります。また、北の方から紅葉の便りが届きはじめます。

#### 【霜降】 そうこう:10月23日頃

早朝に霜が降り始める頃という意味です。晩秋を迎え、北の方では朝霜が降り、山々は紅葉に染まります。



### お月見を楽しむ

#### 月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

2017年の十五夜は10月4日です。

#### 月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。