

夏の暑さも和らぎ、気持ち良い風が感じられるようになりました。
規則正しい食事と睡眠をとって、夏の疲れを回復させましょう。そして、これからやってくる「実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋」など、様々な秋を満喫しましょう♪



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。上新粉を使うと歯切れもよくなり、子どもたちも食べやすくなります。

お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキをお供えして、感謝と祈りを捧げましょう。

毎年、日にちが変わりますが、今年の十五夜は9月25日です。



～暑さで疲れた胃には優しい食べ物を～

冷たい食べ物や甘い飲み物を摂りすぎた身体におすすめの食べ物をご紹介します

●消化に良い食材を使う

キャベツ、白菜、ささみ、白身魚、豆腐など

「温野菜」は生野菜よりも消化によく、1度に多くの量を食べられるためおすすめです

●胃に負担をかけにくい調理法や食べ方

「茹でる・煮る・蒸す」といった加熱調理、薄めの味付け、油の使用を抑える

冷たいものではなく、温かいものを食べる



旬の果物「梨」

梨は8割以上が水分であるため、水分補給におすすめです。

また、冷房や冷たい食べ物による身体の冷えによって生じるむくみを改善してくれるカリウム、虫歯予防効果のあるソルビトールなどが含まれています。

