

令和5年8月25日

9月に入り、虫の声とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏 の疲れが出るころです。また、9月は、多くの作物が旬を迎える時期 でもあり、十五夜やお彼岸などの行事もあります。月見だんごやおは ぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統食を楽しんではい かがでしょうか。ご家庭でおだんごを手作りすれば、楽しい思い出に なりますよ。



【いもたき】

いんげん・・20g

会へ会 秋の七草 会へ会

★薄 (すすき)

★撫子(なでしこ)

★藤袴(ふじばかま)

里芋•••90g 三温糖・・・大さじ1

人参・・・20g しょう油・・小さじ1

つきこん・・40g 酒・・・・小さじ 1/2

干し椎茸・・1 枚 塩・・・・ 少々

鶏小間・・・40g みりん・・・大さじ 1/2

油揚げ・・・16g

だしの素・・少々

<作り方>

火の通りにくい材料か ら鍋に入れて煮込む。 甘辛く味付けし、汁 と一緒に食べる。里 芋はとろッとする くらい、柔らかく煮 ると良い。











非常食の備えは できていますか?







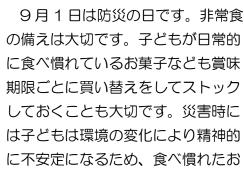
★葛 (くず) *女郎花(おみなえし) 春の七草はお粥にして 食べますが、秋の七草は 咲いている花をみて、 秋の訪れを感じて

楽しみます。

*桔梗(ききょう)







菓子が心を癒し、命を救います。







