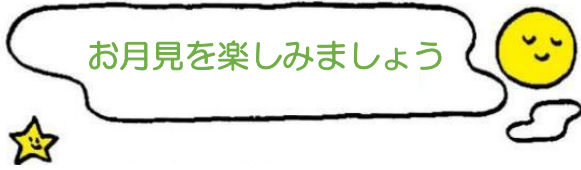
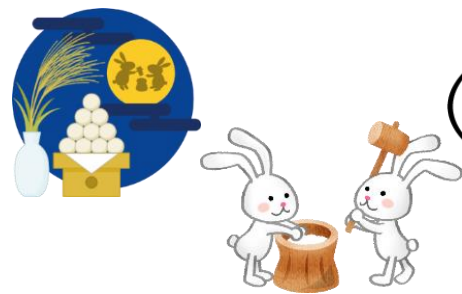


まだまだ残暑の厳しい9月ですが、規則正しい食生活で体調をととのえることが大切です。9月には、お月見や敬老の日、お彼岸などの行事があります。秋の深まりを感じながら日本の文化に触れる機会にしてみたいはいかがでしょうか。



日本では旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見だんごやすすき、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一年で一番美しい月」として眺めてました。十五夜にあたる日は毎年少しずつ異なり、今年は9月21日です。



なぜお団子を飾るの？  
きれいな丸い満月の形に似せて、作物が実った感謝と翌年の豊作をお祈りするしるしとしてお供えします。

## 非常食の準備



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。  
離乳食・ミルク・アレルギー対応食も適宜準備しましょう。  
非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしておきましょう。災害時には、環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。

## ローリングストック法

食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で消費しながら備蓄していく方法です。



## 《魚の竜田揚げ》

- 【材料】（幼児1人分）
- |       |     |       |    |      |    |
|-------|-----|-------|----|------|----|
| ◆メカジキ | 60g | ◆しょうが | 1g | ◆酒   | 1g |
| ◆しょうゆ | 2g  | ◆片栗粉  | 8g | ◆揚げ油 | 適量 |

- 【作り方】
- ① 魚はしょうがのしぼり汁・酒・しょうゆで下味をつけておく。
  - ② ①の汁気をきり、片栗粉をまぶし油で揚げる。

こどもたちに人気のメニューです♪

