

朝晩は涼しくなったものの残暑はまだ残り日中は暑い日が続きます。
9月は夏の疲れが出てくる時期でもあるので、水分補給をこまめに行い体調の変化にも気を配りましょう。

☆9月の〇〇の日

- ・1日／キウイの日・・・「9と1」の語呂合わせから。
- ・6日／クロマメの日・・・クロマメは体にいいポリフェノールを多く含む健康食
- ・15日／ひじきの日・・・栄養豊富なひじき。
「ひじきを食べてもっと食べて健康に長生きして下さい」と願いを込めて9月15日(旧敬老の日)
- ・18日／かいわれ大根の日・・・「18」の1を横に倒すと「一8」かいわれ大根の芽を連想させる。
- ・30日／くるみの日・・・「く(9)るみ(3)はまるい(0)」の語呂合わせから。

☆お月見(十五夜)

お月見とは月が1年で1番キレイに見える日で一般的には旧暦8月15日の「十五夜」を指します。
満月になる日付はその年によって変わるので、2022年の十五夜は9月10日です。
美しい月を眺めながらその年の収穫に感謝して月に見立てた物や収穫物をお供えするという風習もあります。
「お供え」というのは「神様もどうぞお食べになってくださいね」と神様に捧げるというような意味です。

～月見団子～

月に見立てた物で代表的な物が月見団子です。
満月に見立てられており、数は十五夜にちなんだ15個が定番ですが1年の満月の数に合わせて12個(うるう年なら13個)15を簡略して5個にする地方もあります。
月が良く見える床の間に置くのがベスト。
月見団子はお月見が終わったら、美味しくいただきます。

～芋名月～

稲作が始まる前は芋などが主食とされていたので十五夜は「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれます。
芋類の収穫祝いという意味もあり、里芋、さつま芋、栗など収穫されたばかりの農作物を供え豊作に感謝します。
お供え物を体に取り入れることにより、健康や幸せを得ることができるとも言われているので、
こちらも十五夜が終わってから美味しく食べましょう。

～すすき～

お月見の時期はまだ稲穂が実る前の時期であったことからすすきを稲穂に見立てて飾るようになったそうです。
すすきの切り口が鋭いことから魔除けになると考えられているので、悪いものから収穫物を守り翌年の豊作を願うという意味も込められていると言われています。



☆誕生会メニュー☆

- 《お昼ごはん》
- ・チキン竜田サンド
 - ・ほうれん草と人参ソテー
 - ・コーンポテト
 - ・夏野菜のスープ
 - ・バナナ
- 《おやつ》
- ・ショートケーキ



☆秋分の日 旬

- 魚類・・・秋刀魚、鯖、鯉、鮭
- 野菜類・・・芋類、茄子、人参、生姜
- きのこ類・・・しいたけ、しめじ、舞茸、エリンギなど
- 果物・・・柿、梨、ぶどう、イチジクなど
- 料理・・・秋刀魚の塩焼き、炊き込みご飯、おはぎ、茄子の揚げ浸しなど。