



9月

# 河北の食育だより

残暑が続きますが、朝夕とすごしやすい季節となりました。さて、夏が終わり、秋がやってきました。“秋”と言えば“食欲の秋”ですね。夏野菜ほどカラフルさはありませんが、おいしい食材が旬を迎えます。夏におちた食欲を取り戻し、ひとつずつ食べられるものを増やしたいですね。



## 9月1日【防災の日】

たくさんの方が台風・高潮・津波・地震等の災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備する日です。

災害時に備えた食品は、

大きな災害が発生した後では、店頭で食品が手に入りにくくなります！

ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄される状態を保つ方法です。

例えば、一週間分の食材を少し多めにストックしておいて、古いものから日常生活で使用して使用した物だけ買い足します。この方法なら常に食材は確保できて災害に対応可能です。

バランスよく備え、日ごろからどんどん食べてお気に入りの味を探しましょう



9月29日は『十五夜』です。お月見団子を親子で作ってみませんか??

お月見団子 (20個)

【材料】

白玉粉 200g  
絹ごし豆腐 200g

【作り方】

- ① 白玉粉に少ずつ絹ごし豆腐を入れ、よくまぜる  
(耳たぶくらいのかたさを目安に)
- ② 沸騰した湯の中に丸めた団子を入れる
- ③ 浮いてきたら冷水にとる
- ④ 水気を切ってお皿に盛り付けたら完成

