



9月

河北の食育だより



暑かった夏も終わり
朝夕涼風がたち始めました。
秋になると朝夕は涼しくなり、
体調を崩しやすくなります。
夏に乱れた生活を見直し、バラン
スのとれた食事など、できること
から取り組んでいきましょう。

9/1 は『防災の日』

👉 非常食として良いもの 👉

- ① 乾物(ドライフルーツやナッツ類さきいかなど)
ビタミンやミネラル食物繊維が豊富。
- ② 日持ちするもの
茹で小豆や果物やごはん系の缶詰。
- ③ 柔らかいもの
ゼリーなどスルッと食べられいろいろな種類があ
り良い。



作ってみてね☆彡



9月25日は『十五夜』です。お月見団子を親子で作ってみませんか??

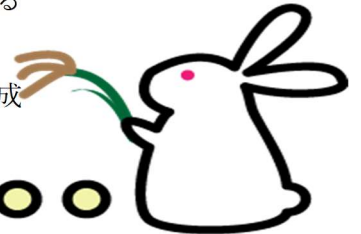
お月見団子 (20個)

【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



Kahoku
株式会社 かほく食品

和歌山市栄谷 184-1
TEL 073-454-0223 FAX 073-454-0080