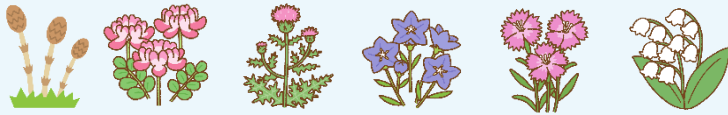


# NONOHANA だいどころだより



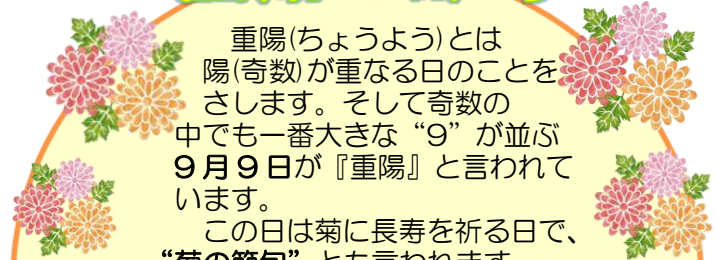
2025 年 9 月号

## お彼岸



「暑さも寒さも彼岸まで」といわれるように  
春のお彼岸は農作業が始まる時期で、  
秋のお彼岸は収穫の時期にあたります。  
よって春には収穫をもたらす山の神などを  
迎えるためぼたもちを、秋には収穫を  
感謝しておはぎを作ったとも言われています。  
園でも 22 日におはぎを提供します。  
9 月 20 日～25 日が秋のお彼岸の期間です。

## 重陽の節句



重陽(ちょうよう)とは  
陽(奇数)が重なる日のことを  
さします。そして奇数の  
中でも一番大きな“9”が並ぶ  
9月9日が『重陽』と言われて  
います。  
この日は菊に長寿を祈る日で、  
“菊の節句”とも言われます。  
菊には邪気を祓い長生きする効能が  
あると昔から信じられ  
実際に中国では漢方でも使われ  
観賞用としてよりも先に薬用として  
栽培されてきた歴史があります。  
野の花園では 9 日に菊の花を  
小松菜とおひたしにして食べて  
みんなの健康を祈ります。

## 9月1日は防災の日

### 食料のストックをしてみはいかがでしょうか？

市販の防災食セットなどもありますがスーパーで  
購入できる非常食もたくさんあります。  
例えば、水や缶詰、カップ麺やレトルト食品など  
普段でも食べられるものや「バランス栄養食」または  
「栄養補助食品」と呼ばれるもの、フリーズドライの  
みそ汁などもいいですね。  
普段使いのローリングストックとは、普段の食事に  
使う食品を少し多めに買い、それを日常的に  
消費しながら、常に新しいものを備蓄しておく  
サイクルのことです。

1 日は園で備蓄している防災食を  
実際に食べます。



## 旬の食材

### 里芋



里芋は日本では縄文時代から  
食べられていたという長い付き合い  
の芋です。昔からある芋だからか、  
「芋煮会」や「いも名月」などの  
お祭りや神事でも使われるほど、  
日本人の生活になくては  
ならない食材のひとつ  
なっています。

## おいしい里芋

### の選び方

- しっとりとした湿っている
- 皮のしま模様がはっきり見える
- 全体的にふっくらと丸みがある
- ずっしりと重みを感じる