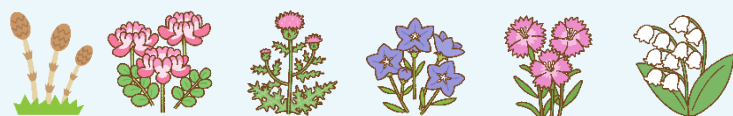


NONOHANA だいどころだより



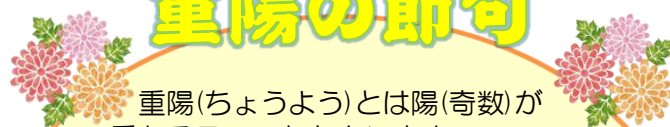
2026年9月号

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。9月20日～26日が秋のお彼岸の期間です。保育園では少し早めですが17日におはぎを提供します。

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果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日に菊の花を茹でご飯に混ぜた菊花ごはんとして提供し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？

賞味期限の長い防災食セットなどもありますがスーパーで手軽に購入できる非常食に適した食品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がそうです。普段使いできるもの多めに購入し日常の食事で消費しながら、常に新しいものを備蓄しておくローリングストックをおすすめします。

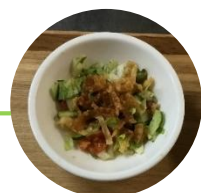
保育園では防災食とは別にお米や乾麺、調味料や缶詰なども多めに購入してローリングストックしています。

9月1日には防災食を使い捨て食器で提供しようと思います。



人気レシピを紹介します

『パリパリサラダ』



材料(大人2人・子ども2人分)

- | | |
|----------|---------------|
| ・ワンタンの皮 | 5枚 |
| ・レタス | 100g(大きいもの3枚) |
| ・きゅうり | 75g(細いもの1本) |
| ・トマト | 50g(1/4個) |
| ・米酢 小さじ1 | ・醤油 小さじ1/2 |
| ・砂糖 少々 | ・塩 少々 |

作り方

- ・レタスはよく洗い水気を切って短冊切りにする
- ・きゅうりは短冊切りにする
- ・トマトは皮をむき角切りにする
- ・調味料でドレッシングを作り野菜を和える
- ・ワンタンの皮は細い短冊に切りにし低温の油(分量外)できつね色に揚げ、野菜にのせる