



まだまだ残暑が厳しい日もありますが、野山からとんぼや秋の虫たちの鳴き声が聞こえています。体調をくずしやすい季節の変わり目、美味しいものをたくさん食べて【早寝・早起き・朝ごはん】で規則正しい生活を送りましょう。

十五夜ってなあに？

十五夜とは、1年の中で一番きれいなまんまるの満月が見える日のこと。神様にたくさん収穫できたことを感謝し、お供えします。その美味しい食べ物をみんなで分け合い喜びを分かち合う行事。2023年の十五夜は、9月29日（金）です。毎年日にちは、変わります。



お月見にお供えする代表的なもの3つ！

1.月見団子

満月に見立ててお供えをしています。お団子の形は、一般的にはまん丸を少しつぶした形ですが、これも地域によって様々です。

2.すすき

稲穂が収穫前なので、見た目が似ているすすきを稲穂に見立ててお供えするようになりました。

3.里芋などの収穫物

収穫祭の意味がある十五夜。収穫物は、里芋に限らず、栗、柿、ブドウ、大根など、この時期に収穫される季節の野菜や果物をお供えすればOK！ブドウなどのツルものは、神様とのつながりを強くするといわれています。

ちょっと変わったお団子！食べてびっくり！

とろ〜いチョコ白玉だんご

【材料：作りやすい分量】

白玉粉 100g ・ 水 90~100g ・ チョコレート 6粒 ・ バナナ 2本

【作り方】

- ① 白玉粉に水を少量残して加え、混ぜる。耳たぶ程度のかたさになるよう、残りの水で調節する。
- ② ①を12等分して丸め、半分に切ったチョコレートを1個ずつ包む。
ポイント：生地を広げてチョコのをせ、溶け出さないようにしっかり包む。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れてゆでる。浮き上がってきたら氷水にとる。
- ④ 水気をふいて器に盛り、好みに食べやすく切ったバナナを添えてできあがり！

