

おひさまだより 11月

だんだんと冬の寒さを感じる日も増え、そろそろ紅葉(こうよう)が楽しめる時期が近いのかな~とわくわくする今日この頃。
みなさん、お元気でお過ごしですか？

11月7日は立冬と言って、この日から立春の前日までが暦の上では「冬」とされています。徐々に気温も下がり寒くなっていく時期ですし、冬に元気に過ごせるように体も脂肪を蓄える時期になってきます。

少し話が変わりますが、今月の23日の勤労感謝の日。

実は戦前は「新嘗祭(にいなめさい)」と言って農作物の恵みを感じ、感謝する日でした。現在(1948年以降)は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」日として祝日になりましたが、昔は新嘗祭が終わるまでは新米を口にしていけなかったそうです。

今はそのようなしきたりはありませんが、お米は日本人にとって大切な主食ですし、この時期の新米を是非、感謝して召し上がってみてはいかがでしょうか？

また、普段「白米」を召し上がっている方は、玄米やぶつき米を混ぜてみるのもお勧めです。玄米は食物繊維やミネラルなどの栄養もたくさん入っていて、体にたまっている無駄なものを出してくれる働きがあると言われています。新米の美味しい時期にぜひ、美味しいお米を楽しんでくださいね！

秋は呼吸器系の病気をしやすい時期でしたが、冬は神経系(例えば目の使い過ぎや肩凝りなどからくる首の神経の凝りなど)に不調を感じやすい時期と言われています。

出来るだけ深呼吸をしてリラックスできる時間をとったり、息を鼻から吸って口から吐く練習をすると体が緩み緊張が取れて不調を感じにくくなります。

れんこん団子

まだまだ咳が出やすい季節です。咳には大根や葱もお勧めですがれんこんもお勧めです。もちもちしたれんこん団子はお子様にも食べやすく、ごはんのおかずとしてだけでなく、おやつとしても召し上がって頂けます

《材料》(4人分)
れんこん 1節
人参 20g
小麦粉又は米粉 適宜
塩 2つまみ
油 少々



絵①

《作り方》
①れんこんと人参をすりおろしてボウルに入れる
②①を平らに慣らして、ボウルの1/4を開けて小麦粉又は米粉を入れる(絵①)
③塩を入れて混ぜる
④③をお好みの大きさにハンバーグのように丸めてフライパンに油を敷いて蓋をして焼く(片面4分ずつくらい)(絵②)
⑤お好みでケチャップや野菜案などをかけて出来上がり



絵②