

# おひさまだよ！ 10月

風がだんだんと冷たくなり、日々、どんな洋服を着たら良いのか迷う時期になりましたね。

今の時期は喉風邪をひいたり、持病や喘息がひどくなる季節ですので、暴飲暴食は避け、旬の食べ物や、体に優しい食材を食べるように心がけてください。

旬の食べ物と言えば、秋の収穫を感謝する十五夜はもうすぐですね！（今年は10月4日です。）

「中秋の名月」とも呼ばれ、芋類の収穫祝いも兼ねているので「芋名月」とも言われます。

お月見をする時は月見団子が必須！なぜ？

ってそれは、月と同じくらい丸い団子をお供えし、それを食べることで健康と幸せが得られると考えられてきたからです。

芋名月なので里芋やさつまいもなどの芋をお供えすることもあります。旬の果物や野菜を供えるもの良いとされ、

特にぶどうなどの丸くツルツルしたものは

月との

繋がりが強くなり、

縁起が良いとそうです。

せっかくの芋名月に旬のさつまいもや、かぼちゃを使った白玉団子でお月見してみませんか？

## かぼちゃ白玉

《材料》

白玉粉 100g

かぼちゃ（又はさつまいも）100g

水 80g～120g

飾り用の果物やメープルシロップ

《作り方》

- ①かぼちゃ（又はさつまいも）を茹でる
- ②ボウルに白玉粉と①を入れてよく混ぜ合わせる
- ③耳たぶの硬さになるように水を加え一口大に丸め中心を潰して平たくする
- ④沸騰したお湯で③を茹でて上に上がって来たら冷水に取り、冷めたら盛り付けて出来上がり。  
※お好みでメープルシロップをかける

