



まだまだ暑い日が続いているが、日の長さは少しずつ短くなっています。空が澄み渡り高く見えるようになり、さわやかな秋空が広がっています。秋は暑さや夏バテで低下していた食欲が自然に回復し、食欲が増してきます。たくさん食べて、動いて、寝て、元気な日々を過ごしましょう。

9月1日は防災の日

非常食の備えはできていますか？ 災害時、救済や支援活動の態勢が整うのは発生から3日目以降と言われています。

非常食は最低3日分×人数分の食品を用意しておきましょう。

災害時は電気、ガス、水道といったライフラインが使用できない可能性があります。そんな時に役立つのがパッククッキングです。パッククッキングは耐熱性のポリ袋を使い食品を混ぜる、漬け込む、湯煎で加熱をするなど、すべて袋の中で行うことができる災害時に役立つ調理方法です。

参考になるレシピが、インターネット上にたくさん紹介されています。

子どもたちに大人気！

【メロンパン風トーストレシピ】

作りやすい分量

- | | |
|------|------|
| ・食パン | 2枚 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・バター | 20g |
| ・小麦粉 | 大さじ2 |

作り方

1. 室温に戻したバター、砂糖、小麦粉をよく混ぜ合わせる。
2. 混ぜ合わせた生地を食パンに塗って格子状の模様をつけ、トースターで3～5分焼く。

「ぼたもち」と「おはぎ」の違いは？
お彼岸には、ぼたもちやおはぎをお供えします。春は牡丹にちなんで大きなぼたもちを、秋は萩の花にちなんで小さめのおはぎをつくります。ぼたもちもおはぎも、基本的には材料は同じです。
おはぎには地域性があり、北日本や東日本では黒ごまを使用したおはぎ、西日本では青のりを使用したおはぎ、東北では枝豆から作ったずんだを使用したおはぎなどがあります。