



みどりの森だより



令和5年9月号

白露を過ぎ、朝夕に秋の気配の感じる頃となりました。

お変わりなくお過ごしでしょうか。

威勢のよいセミの大合唱に代わって、コウロギやキリギリスの涼やかな声が本格的な秋を告げてくれます。

まだまだ涼秋とはいいいにくい暑さが続きます。

くれぐれもご自愛下さい。



栄養士メモ



シイタケはすぐ鮮度が落ちるので、石突をきり、使いやすい大きさに切って冷凍すると長期保存できます。また、冷凍することでシイタケの細胞壁が破壊され、その破壊された所から旨味(アミノ酸の一種のグアニル酸)が増え美味しくなるそうです。シイタケにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDや免疫力を高めるβグルカゴンが含まれています。秋の味覚で美味しく栄養を補いましょう

皆様からのお便りコーナー

調理師から一言



陽の長さも日に日に短くなってきましたが
いかがお過ごしでしょうか

調理員の長沼です

9月は「十五夜」ですね。旧暦の8月15日の月を指し、お月見をする習わしがあります。

「中秋の名月」とも呼ばれ、今年は9月29日です。

お供えの定番のお月見団子は15個お供えするそうです。また「芋名月」とも呼ばれており、芋類の収穫を祝う行事でもあります

獲れたお芋やススキ、秋の七草などをお供えしながら名月を鑑賞するのはいかがでしょうか

季節の変わり目ですので、どうぞご自愛ください



