

9月のこよみ

1 旬の食べ物

・野菜・果物

きゅうり、トマト、なす、里いも、さつまいも、八つ頭、かぶ、みょうがの子、穂じそ、生姜、しいたけ、はつたけ、しめじ、まつたけ、なし、くり、ぶどう、くるみ、など



・魚貝類

さんま、さば、かわはぎ、かます、はた、黒だい、ちだい、など

・料理

枝豆、さんまの塩焼き、さんまのしょうが煮、さば寿司、さばの船場汁、里芋の煮ころがし、筑前煮、むかごめし、月見だんご、そばもち、がんもどきの含め煮、かぼちゃのごまサンド、かぼちゃスープ、塩鮭のカレー煮、など

2 健康管理

食中毒最多発期 食品衛生には細心の注意を。

胃腸病・夏バテの候 暴飲暴食を慎しみ 睡眠は十分に。

昼夜の温度差に合わせた寝具の用意を 寝冷え・風邪にご用心。

がん征圧月間 転ばぬ先の杖とも 定期検診をどうぞ。

老人福祉週間 生者必衰の理をもう少し身近に感じてみよう。



3 短歌・俳句

名月の 花かと見えて 綿帛 芭蕉

平成21年8月22日 村田佳子