9月食音だ。





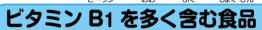
暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲 れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心が てきど からだ うご ひ ろうかいふく けましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復 ^{こう か}に効果があります。



変える がい が 旅 疲労回復には

ビーワン はん とうしつ か ひつよう えいようそ ふそく ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると つか なつ とく ふ そく せっきょくてき しょくじ と い 疲れやすくなります。 夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。 こう きせいぶん いっしょ こう か てき にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。













じゅう ___ ご _ ぎょう Ľ しょく 000

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦で がつ がつしょじゅん 5ゅうしゅう めいげつ ねん もっとは 9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最 っき なの つき なの つき か いっしゅつ も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があ のうさくぶつ しゅうかくじき あ きせつ や ります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野さい くだもの そな しゅうかく かんしゃ い み 菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。





2024年は9月17日です。





まめるい 豆類

_{まんげつ み た} まる だんご 満月に見立てた丸い団子を 15 個お供えします。数や形は地 域によってさまざまです。



里いもをお供えしたり、「きぬかつ ぎ」などの里いも料理を食べる風 習があります。



きぬかつぎ