



朝夕の気温差が大きくなる時期です。体調管理をしっかりと。

旬 千んげん菜

～千んげん菜は1970年代に日本に入ってきて広がった、比較的新しい野菜です。～

☆注目の栄養成分☆

①βカロテン

βカロテンは体内で**ビタミンA**となり、発育促進や肌の健康維持、咽喉や鼻などの粘膜に働いて、細菌から体を守る働きがあります。**不足**すると、夜盲症（夜見えづらい病気）、角膜などの角質化が起こることがあります。また、**免疫機能の低下**や粘膜上皮の乾燥などから**感染症にかかりやすくなります**。

②ビオチン

体内で糖代謝、脂肪代謝、アミノ酸代謝に補酵素として働き、エネルギーを生み出す手助けをしています。また、皮膚や粘膜の維持つめや髪に関わっている栄養素です。**不足**すると**アトピー性皮膚炎**や**脱毛**などの**皮膚症状**や**食欲不振**、**うつ**などの**症状**が起こることがあります。

③モリブデン

貧血を予防する働きや、プリン体代謝の働きがあります。1日の必要量はごく微量な為、普段の食生活で不足することはほとんどありませんが、**不足**すると**頻脈**、**頭痛**、**夜盲症**などの**症状**が起こることがあります。また、ほとんどありませんが**摂りすぎると**、**高尿酸血症**になる恐れもあります。



和名は**体菜**（タイサイ）で千葉県の柏市で先駆けて栽培されました。

中秋の名月

9月21日（旧暦8月15日）は中秋の名月で**1年で最も月が美しく見える日**とされています。この日は月に見立てたお団子を供えて、お月見をする文化があります。御三方に15個の団子をうず高く盛り、すすき、秋草や秋に収穫されるさつまいも、栗などを一緒に供えます。お米や野菜の収穫時期が近い為、**収穫を祝う風習**だといわれています。

～千んげん菜ときこの炒め物～

オススメ!

きのこはお好みの物でOK!



- | | |
|---------|-----------|
| 材料（4人分） | |
| 千んげん菜 | …400g |
| しめじ | …40g |
| えのき | …30g |
| しいたけ | …30g |
| 植物油 | …15g（大匙1） |
| A { | |
| 和風顆粒だし | …少々 |
| 塩 | …適量 |
| こしょう | …適量 |

作り方

1. 千んげん菜を食べやすい大きさにカットします。
2. しめじ、えのき、しいたけも石付きを取って、食べやすい大きさにカットします。
3. フライパンに油を入れて、中火できのこ、千んげん菜の順に炒めます。
4. 全体的に焼き色が付いたら、Aの調味料で味付けをして、お皿に盛り付けたら完成です。

～敬老の日～

敬老の日は日本の国民の**祝日**の一つで、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。敬老の日には、敬老会として縁起のよい食材や料理を出して【**長寿を祝う**】ところも多くあります。

○縁起の良い食材・料理・・・赤飯・れんこん・海老・鯛・小豆・ぶり・アワビ・金平糖等

