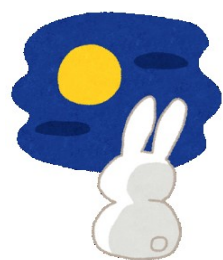




9/25は中秋の名月

R8年8～9月

大島記念嬉泉病院 栄養科



まだまだ暑さが続きますね。今回は中秋の名月についてです。
秋を感じていきましょう。

ーお月見だんごについてー

ピラミッド型にも意味がある！

秋の実りへの感謝を月に届けるために
団子を天に向けて積み上げる
とされている。



月見団子は満月、ススキは稲の穂
に見立てている！

お月様と繋がる？！

ぶどうなどツルのあるものも
お供えした後に食べることで
お月様との繋がりが強くなる
とも言われている。



団子を食べると幸せに？

月の力を自分に分けてもらい
健康と幸せを得ることができる
といういわれ。

15個の団子をお供えするのは
十五夜にちなんでいる。



作り方



ーお月見だんごレシピー

【材料 15個分】

団子粉：100g ・ 砂糖：10g

水：80ml



豆腐を混ぜると
さらに柔らかい
仕上がりに○

①団子粉と砂糖に水を少しずつ加えながらヘラで
よく混ぜ合わせる。

②水をすべて加えて、手でよくこねる。耳たぶ程度の固さにな
ったら、15等分して丸める。固すぎたら、適宜水を足す。

③鍋にたっぷり湯を沸かし②を入れる。団子が浮いてきたら
弱火にし3分ほど茹でる。

④茹で上がったら冷水にとる。

少量ずつよく噛んで
食べましょう！

冷めたら水気を切り、器に盛り付ける。

ーアレンジいろいろ！ー

大さじ1杯分あたり

つぶあん

エネルギー48kcal

K 32mg / P 15mg

こしあん

あんこ

エネルギー51kcal

K 7mg / P 10mg

こしあんの方が
カリウム、リン低め○



きなこ

エネルギー36kcal

K 160mg / P 53mg

カリウム高め注意！

お砂糖を加えてカロリーアップ！



エネルギー48kcal

K 32mg / P 43mg

気になることがあればお気軽に栄養科までお声掛けください😊