

おこひる通信

ひと雨ごとに秋が深まり木々の葉が色づき始めました。朝晩と日中との寒暖の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。おいしいものをバランスよく食べ、適度な運動と休息をとりましょう。

10月 October

陰暦では神無月。



神無月の由来は諸説ありますが、神無月の「無」は「の」という意味で、神様を祭る月だから「神の月」という説が有力だそうです。出雲大社がある島根県では10月は「神在月」(かみありつき)と呼ばれています。このことから「無」が無い、「神がない月」と言われるようになったのでは?と考えられているようですが、根拠はないそうです。いずれにせよ、神聖な月のイメージがありますね。

簡単おこひるクッキング

甘辛さくさくごぼう

作り方:

材料:

- ・ごぼう 1本
- ・片栗粉 適量
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・白ごま 小さじ1
- ・揚げ油 適量

- ① ごぼうは5センチほどの短冊切りにし、水に放しアクを抜く。
- ② 鍋にしょう油・砂糖・酒を合わせ、煮たてしておく。
- ③ ①のごぼうをよく水切りし、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 揚げたごぼうを②の鍋に入れ、調味液をまぶす。
- ⑤ 白ゴマを振って出来上がり。



ちょっと脳トレ 間違いさがし

2つの絵を見比べて8個の違いを見つけてください。



宝島社:「物忘れを防ぐもっと昭和レトロな間違い探し」より

お困りのことがありましたらご連絡下さい



ホームヘルプステーションいちいの里
すばる 87-8754
塩原携帯 090-4442-5843

前号の間違いさがしの正解

