



ALBA 新聞 ～希望の夜明け～

No.16 2021/09

まだまだ厳しい残暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

この暑さを乗り切るためにも体調管理に気をつけて頑張りましょう。

【お月見の由来】

そもそも「満月を眺めて楽しむ」ことを、お月見と言います。

唐時代の中国では、旧暦の8月15日に月を眺める「中秋節」と呼ばれる風習があったようです。

その風習が平安時代頃に日本に伝わり、宮廷行事として親しまれるようになったと言われています。

日本では、お月見は貴族文化として広まり、管弦楽を楽しんだり、詩歌を詠んだり、お酒を飲んだりと豪華な宴が催されていたようです。

そして、江戸時代に入ってから徐々に庶民にもお月見の文化が広まるようになったとされています。

これは、お月見の時期が農作物の収穫の時期と近かったために、秋に採れた農作物への感謝を伝える意味が込められるようになったからだと伝えられています。

そして現在では、十五夜に満月を観賞したり、お団子やすすきを供えたりしてお月見を楽しむようになったそうです。

2021年の十五夜は、9月21日(火)です。

(U・K)



【絶景 月見スポット】

・さきしまコスモタワー展望台

さきしまコスモタワー展望台は、地上252メートルにある展望室です。

大阪の街を360°見渡せることができるので、満月もクリアに見ることができます。

海の向こうには神戸の町並みや明石海峡大橋などを眺めることもでき、ちょっとした観光気分を味わいながら満月を眺めることが可能です。

入場料金が大人は800円で小人・中人は500円です。

住所：〒559-0034 大阪府大阪市住之江区南港北

1丁目14-16

・なるかわ園地「ぼくらの広場」

生駒山 なるかわ園地「ぼくらの広場」は、生駒山にある絶景スポットで入り組んだ道の先にあります。視野が広く美しい景色が眺められることから人気があります。周囲には街灯が殆どないので夜景と月明かりを存分に楽しむことができます。

ベンチなどはないので、レジャーシートなどを持参してゆっくりお月見を堪能してみてください。

住所：〒579-8052 大阪府東大阪市上四条町

・空見の丘公園

空見の丘公園は、津田サイエンスヒルズと言われる研究都市にある公園で、斜面を利用した広い敷地が特徴です。園内には至る所にベンチやテーブルが設置され、ゆっくり月見をすることができます。

街灯が設置してあるので、比較的安全に配慮してお月見をすることができます。

住所：〒573-0128 大阪府枚方市津田山手

2丁目3-895-1他

(H・M)

【食欲の秋 or 残暑に乗り越えるための冷たい料理】

【食欲の秋】の由来と科学的根拠について4つ紹介します。

- ① 秋は農作物の収穫最盛期です。秋に旬を迎える食べ物は、穀類にはお米、野菜にはさつまいもや大根、キノコ類にはマイタケやシイタケ、果物はりんごやぶどう、魚類にはサンマや秋鮭などが豊富にあります。秋に採れる食べ物は、夏の暑さを乗り越え旨味をたっぷりと蓄えていますので、他の季節に比べて美味しいのが特徴です。そういう意味もあり、食欲の秋と言われるようになりました。
- ② 秋になると、日照時間が短くなります。日光に当たる時間が減ると、精神を安定させてくれるホルモン「セロトニン」の分泌量が減ります。このセロトニンを増やすために、糖質・肉類・乳製品を摂取することと、良質な睡眠をとることを、身体が求めます。そのため、無性に食欲が増えます。
- ③ 夏バテした体調を戻そうとする反動が起きます。夏は食欲が落ち、夏バテを起こす人が多いと思います。その代わりに、冷たい飲み物をたくさん飲んでしまうことで胃腸が弱り、ますます食欲不振になってしまいます。しかし、過ごしやすい秋になると、夏に栄養不足だった身体が栄養を蓄えようとします。
- ④ 人間には厳しい冬に備えて脂肪を蓄えておこうとする防御機能があります。ですので、意識しなくても秋になると自然と食欲が増していきます。

と言っても、現代は9月がまだ残暑が厳しいですので、10月～11月のほうが食欲の秋と言えそうです。楽しくて美味しい秋になりますように！！

残暑のオススメなレシピは【冷やし豆乳茶碗蒸し】

冷たい茶碗蒸しに水分を豆乳にして残暑に疲れた身体に栄養を♪粉末うどんスープで味付けすれば他の調味料いらす！

材料(2人分)：●卵 1個 ●粉末うどんスープの素 1/3～1/2 袋
●調整豆乳 150cc お好みの具材

作り方：●をよく混ぜて濾過する。具材を入れた容器に流し入れ蒸すこと約15分。

冷蔵庫で冷やして完成です(オーブンレンジのスチーム機能を使用するのもありです)。



(N・T)

【ドラえもん誕生日にちなんで

好きな道具ランキングTOP3】

1位：どこでもドア

→堂々たる1位はやはりどこでもドアでした^^
気軽に出かけたいですもんね！



2位：ほんやくコンニャク

→2位はほんやくコンニャクでした^^
外国の方と喋るときや、道を尋ねられた時は便利ですね！！

同率3位：アンキパン・タケコプター

→なんとアンキパンは3位でした^^
テストの時ギリギリまで教科書やノートを一生懸命見なくても、朝にこのパンを食べれば大丈夫そうですね！

タケコプターもなんと3位でした^^

私イチ個人の意見なのですが、高所恐怖症なのでタケコプターは怖いですが(笑)でも、一度は空を飛んでみたいですよ！

如何でしたか？皆さんの知っている道具はありましたか？私は、アンケートを取るにあたって色々道具を調べたのですが聞いたことのない道具もあっていい発見になりました♪

ドラえもん誕生日が2112年9月3日だったことも驚きでした！未来から来たことになっているので、西暦もだいたい先になっていて細かい部分の設定もちゃんとしているんだなあと思いました(笑)

アンケートにご協力頂いた方

本当にありがとうございます^^

(N・M)

いつもありがとう



Instagramのフォロワー100人を突破いたしました！

これからもSNSをよろしくお願いします。

来月号もお楽しみに♪

