



秋の彼岸



じえすた新聞

暑さ、寒さも

彼岸まで

秋分の日「先祖を敬い、亡くなった人を忍ぶ日」とされています。今年の秋分の日は9月23日なので、その後7日間が秋の彼岸となり、家族揃っての墓参りを行います。

お墓参りの必需品

1. お供えの花
2. お線香とロウソク
3. 手桶とひしゃく
4. 故人の好きだったお菓子やお酒などのお供えもの
5. 掃除道具(ほうき、雑巾、軍手、ゴミ袋など)



これらが基本ですね。

最近では、霊園によっては火気を禁止しており、お線香が使えない霊園や、お菓子などのお供え物は持って帰ることを推奨している霊園などもあります。霊園の決まりに従ってお墓参りしましょう。

お墓参りの流れ

お墓参りの方法は家々によっても異なります。

1. お墓に着いたら、掃除の前に、お墓に手を合わせる。
※もし寺院墓地の場合は、先に本堂に手を合わせましょう。
2. 雑草を抜いて、墓石の汚れを落とすなど掃除をする。
3. 墓石に水をかけて清め、お花やお菓子などをお供えする。
4. お墓に手を合わせる。
※高温になった香炉に水がかかると、急な温度変化により香炉にヒビが入ることもあるので注意しましょう。

普段は忙しくていけないお墓参りですが、家族揃ってお参りしましょう。



発行所 (株)フード三国
坂井市三国町三国東5-1-20
みくにショッピングワールド
イーザ内
ジュースターザ店

0776-82-3131



豆知識

多くの名を持つ花

「彼岸花」は名前の通り、秋分の日あたりから咲きます。枝や葉がない赤い花で、別名を「曼珠沙華」(まんじゅしゃげ)と言います。「天上の花」という意味で、おめでたい事が起こる兆しに、赤い花が天からふってくるというところから名付けられたようです。しかし、毒をもってのことから「毒花」「地獄花」とも呼ばれています。

同じ花なのに、おめでたい名前から不吉な名前まで色々な名前をもっている花ですね。



敬老の日



敬老の日に惣菜部門にておはぎバイキングを開催致します。
ぜひ、秋の味覚をご賞味くださいませ。



美味しいおはぎ
召し上がれ

【9月16日】

← 裏面もご覧下さいませ！ 秋は実りの季節です。食べ過ぎに注意しましょう。

元気なお魚

鮮魚 潮(うしお)
竹庄(たけしょう)

お米は健康食

お米はやっぱりうまい!
コシヒカリ

健康は毎日の食事から。

お寿司オードブル
ご予約は当店で!

0776-82-3131(代)
寿司しゃり、お惣菜

納品24時間前でも
電話1本で
対応致します。

十五夜の空を 見上げて



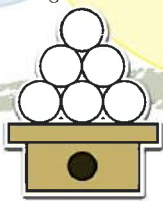
お月様が主役の日

「十五夜」は、中秋の名月を鑑賞する他、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する初穂祭としての意味あいがありました。9月頃に収穫される「芋」をお供えることから「芋の名月」とも呼ばれています。

現在では、満月のように丸い月見団子と魔除けの力があるとされたススキを伴えるのが一般的な「十五夜スタイル」です。また、地方によってはこの日だけは、子どもがお月見のお供え物を食べて良いとする風習もあるそうです。これは、この日だけは「お月様が持って行って下さった」と言うことでめでたいからだそうです。

ちなみに、月見団子を供える数には2つの説があります。

【満月の数↓12個】
その年に出た満月の数を供えるので、
平年は12個、閏年は13個となります。



【十五夜↓15個】
十五夜だから15個（十三夜には13個）。
15個の並べ方は、下から9個、4個、2個となります。

昔は月の満ち欠けによって暦が作られ、農作業も進められていたことから、満月の数や新月から何日目の月かということとは大きな意味があり、それが団子の数になったとされています。

秋の 運動会

食事で差をつけよう

秋は運動会の季節。運動会の楽しみの一つがお弁当ですね。しかし、お弁当当での食中毒の心配です。防腐効果のあるお酢で、お弁当を守りましょう！



炊飯時にお酢を加える

お米2カップに対して、酢を大きじ1（15cc）入れて炊くだけです。お酢の臭いは炊き上がる途中に飛んでしまうので、炊き上がりが「すっぱい」ということはありません。



おにぎりに酢水を使う

普通に炊いたご飯でも、おにぎりの手水を酢水に代えるだけでも効果が期待できます。



ます。手水を水・酢1...1で作り普通に使うだけです。ベタつきも抑えられ、長持ちします。

フルーツは

運動会の強い味方！

運動にはエネルギーが必要ですが、運動会当日のエネルギー補給としては第1に炭水化物、第2に脂肪です。炭水化物は、運動時の最も効率のよい栄養成分で、不足すると疲労が蓄積します。果物など炭水化物を多く含む食品を中心の食事とすることが大切です。

運動会で競技が終わったら、疲労を素早く回復するために15分以内にバナナやオレンジなど果物やサンドイッチ、飲み物ではフルーツドリンクやスポーツ飲料を飲むと良いでしょう。15分以内に軽い食事をとるのは、運動をすることで体内のグリコーゲンが失われるのでできるだけ早く回復させるためです。



まだまだ日差しが照りつけるこの季節。熱中症対策にも十分気をつけて下さい。

毎月10日は
おとと
の日



毎月
5・15・25日
5の市
ポイント5倍

毎月29日は
肉の日



毎週日曜日
5の市限定
50
ポイント券
進呈！

いろいろな秋 睡眠の秋

9月3日は

「秋の睡眠の日」



秋といえば、スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋などといいますが、睡眠にとっても四季のなかで最も快適に眠れる季節です。

★睡眠の質を上げる

■同じ時刻に毎日起床

目覚める時刻が一定だと、体内時計のリズムも上手く調整されます。休日はゆっくり眠っていたいものですが、平日より2時間以上遅くまで眠っていると、次の日の朝に起きるのが辛くなります。



■光の利用でよい睡眠

朝は、太陽の強い光を浴びるとスッキリ目覚められます。夜は、暗めで暖色系の明かりが眠気を誘ってくれます。寝室は真っ暗が良いのですが、不安になる人は豆電球のフットライトを。

■規則正しい食事、規則的な運動習慣

朝ごはんは、胃腸にある体内時計を起こしてくれまます。逆に夜食は、体内時計のリズムを乱し



てしまうので、食べるなら軽めにしておきましょう。睡眠の役割の1つが体の疲れをとることなので、日中に体を動かすことは快眠につながります。



■昼寝なら、午後3時前の20〜30分

午後2時頃にも、眠気が強くなる時間帯があります。この眠気に対して、短い時間の昼寝が効果的です。ただし、遅い時間や長時間の昼寝は、夜の睡眠に悪影響が出るので要注意です。

★深い睡眠をとる

睡眠を改善するために、就寝直後の3時間に現れる一番深いノンレム睡眠を、しっかりと深く味わうことができるように準備することです。

深い睡眠をとるためには、就寝前にリラックした状態になることが重要です。

- ★ぬるま湯(38〜40℃程度)の浴槽に20分ほど半身浴をする
- ★ホットミルクやココアなど、自立神経を落ち着かせる飲み物を飲む
- ★クラシックなどα波を出してくれる音楽を静かに聞く
- ★就寝1時間前に、間接照明に切り替え、光の刺激を弱くする
- ★ゆっくり気持ちよくストレッチをする



今の自分の生活を振り返って、できそうなことから1つずつ、毎日の生活に取り入れてみてください。

新米を食べよう

いつまで新米？



新米と呼べる期間は1年間で、秋に刈り入れされてから、翌年の秋に次の年のお米が刈り入れられるまでの期間のお米のことが「新米」と呼ばれています。

しかし、お米のパッケージに新米と表記できるのは、その年に収穫されたお米をその年の12月31日までに容器、または包装されたお米にしか新米と表記できません。つまり、本当の新米は約3ヶ月間となります。

※美味しく炊く裏技



ご飯を炊く前にひと工夫するだけで、さらに美味しく炊き上がります。これ以外にもあるので、お好みを見つけてください。

- ◎みりん お米3合に対して大きじ1の割合。つやと甘みがでます。
- ◎日本酒(料理酒でも可) お米3合に対して大きじ1の割合。ぬか臭さがなく香りの良い炊き上がりになります。
- ◎はちみつ お米3合に対して大きじ1の割合。つやと甘みがでます。
- ◎サラダオイル お米1合に対して数滴の割合。ご飯がしっとりとなります。



京都フェア

10月1日

当店では京都フェアを開催致します。京都の趣きある商品を、多数取り揃えております。ぜひ、お立ち寄りくださいませ。



どうぞ

お越しやす



底引き網漁

9月2日

待ち待

解禁!

カレイ・めぎす・はたはた・甘エビ・あから 等々

新鮮なお魚を
ご提供
致します。



新商品& オススメ厳選品 大試食会

日付: 9月22日

場所: レジ横催事場



命を守るため

9月1日「防災の日」

このところ地震や豪雨による災害が多いですね。いつわが身に降りかかってもおかしくない状況です。自分はもちろん大切な家族のために、いざという時に困らないよう日頃から防災に関する意識を持っておきましょう。

ガスの元栓・ブレーカーをチェック!

災害時は市民だけでなく、「公共機関も被災している」ということが忘れられがちです。揺れが治まってから、既に消えているガス器具の栓を停めます。避難するときはガスの元栓、電気のブレーカーを切りましょう。
倒れた家具やゴミやホコリに通電して火災、「送電の再開による火災」を防止するためです。

備えあれば憂いなし

災害時は1日1人当たり、最低3ℓの水が必要とされるそうです。飲料水が無ければ脱水症状になります。3日間過ごせるだけの飲料水は備蓄しましょう。食料を備蓄するなら「カンパン」ではなく、「個装モチ」や「レトルトおかゆ」など、水が必要とせず熱だけ加えて暖かく食べられるものがお奨めです。

また、大地震では必ず停電になります。懐中電灯の準備は

もちろん、助けを知らせるための笛などを、寝室に備えておくベターです。



【雑記】

秋は何かと活動しやすい季節ですね。私は睡眠の秋を満喫したいです。

