2026年 9月 わが家の暮らしカレンダー

ITOKU

ポイントサービスの内容は
店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
31	1 友引	2 先負 いとくドリームカード ポイント3倍デー	3 仏滅	4 大安	5 赤口 いとくドリームカード ポイント3倍デー	6 先勝 いとくドリームカード ポイント3倍デー
7 友引	8 先負	9 仏滅 いとくドリームカード ポイント3倍デー	10 大安	11 友引	12 先負 いとくドリームカード ポイント3倍デー	13 仏滅 いとくドリームカード ポイント3倍デー
14 大安	15 赤口	16 先勝 いとくドリームカード ポイント3倍デー	17 友引	18 先負	19 仏滅 いとくドリームカード ポイント3倍デー	20 大安 いとくドリームカード ポイント3倍デー
21 赤口 敬老の日	22 先勝 国民の休日	23 友引 秋分の日 いとくドリームカード ポイント3倍デー	24 先負	25 仏滅	26 大安 いとくドリームカード ポイント3倍デー	27 赤口 いとくドリームカード ポイント3倍デー
28 先勝	29 友引	30 先負 いとくドリームカード ポイント3倍デー				

カード会員様限定企画
KITCHEN GOODS CAMPAIGN
キッチングッズキャンペーン

購入補助券を集めてこだわりのキッチングッズをお得に手に入れよう!!

メーカー希望小売価格より 最大60%OFF

購入補助券発行期間 2026年9月15日(火)～11月30日(月)

商品販売期間 2026年9月15日(火)～12月4日(金)

いとくドリームカードコジカ(電子マネー)会員限定企画
チャージでお得キャンペーン開催
9月26日～9月30日

ヘルシー通信

今月の食育コラム

十五夜のお月見

**今年の十五夜は満月じゃない!?
知って楽しいお月見の秘密**

今年の十五夜（中秋の名月）は9月25日(金)です！
お月見といえば「満月」のイメージですが、実は十五夜が完全な満月になるとは限らないってご存知でしたか？月の満ち欠けと暦のズレにより、今年の完全な満月は、十五夜の2日後となる9月27日(日)になります。とはいえ、十五夜のお月様も見惚れるほど美しくまあるい姿です✨
今回は、そんな知っているようで知らない「十五夜の秘密」をご紹介します！

十五夜は別名「芋名月」

十五夜は、秋の収穫（特に里芋やさつまいもなど）を祝うお祭りでもあります。
そのため、別名「芋名月」とも呼ばれ、お団子と一緒に里芋やさつまいもなどのいも類をお供えするのが伝統です。

お供え物にススキを飾るワケ

お月見のお供えに欠かせないススキは、秋の収穫を祝う「稲穂」の代わりとして飾られます。また、切り口が鋭いことから、古くから「魔除け」のパワーがある縁起物としても大切にされてきました。お部屋にススキを飾って、無病息災を願いながら名月を見上げましょう！

お月見団子は「15個」が正解!?

十五夜にちなんで、お団子の数は「15個」お供えするのが昔からの定番スタイルです。
お月様からよく見えるように、ピラミッド型に高く積むのがポイント!

今月の旬の食材紹介

しいたけ

**しいたけのおいしい
見分け方や保存方法をご紹介します！**

しいたけの選び方

軸が太くて肉厚なものがおすすめ！
カサは「8分開き」程度で、裏側が白くてきれいなものが鮮度の良い証拠です。

しいたけの保存の仕方

すぐに食べきれない時は「冷凍」が便利！
軸を上（カサの裏側が上を向いた状態）にして保存袋などに入れ、冷凍庫へ入れましょう。旨みも長持ちして一石二鳥です♪しいたけは、グルタミン酸やグアニル酸など「旨み成分」の宝庫！秋のおいしい旨みを存分に楽しみましょう♪

◀おすすめレシピもご紹介！▶

詳しく知りたい方は
こちらから▶