



9月 食育だより



まだまだ残暑が厳しいですが、
虫の音や朝夕の風に秋の気配を感じられるようになってきました。
よく食べてよく遊び、よく眠ることで、体調を整えて、
暑い夏を元気に過ごしましょう。

今月の行事と食 ▶十五夜 / 月見団子

十五夜とは、旧暦8月15日を指し、お月見をする習わしがあります。
「中秋の名月」とも呼ばれるのですが、この「中秋」とは、秋(旧暦7~9月)の真ん中という意味で、
今年2023年は9月29日です。豊かな実りの象徴として十五夜を鑑賞し、
お供え物をして感謝や祈りを捧げるようになりました。

十五夜の定番のお供え物は「月見団子」ですよね。穀物の収穫に感謝して、
月に見立てた丸いお団子を食べることで健康と幸せを得られると考えられていました。
十五夜では、お団子は下段から9個・4個・2個と計15個お供えします。
また、十五夜は「芋名月」と呼ばれて芋類の収穫を祝う行事でもありました。
月見団子や芋類をお供えして、実りの秋に感謝しながら名月を鑑賞してみたいはいかがでしょうか。



▶暑さで疲れた胃にやさしい食べ物

冷たい食べ物を摂りすぎたり、楽しいイベントごとでたくさん遊んだ夏の終わりは、
身体や胃腸が疲れています。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸を整えるために、
おすすめの食べ物をご紹介します。

・消化に良い食材を使う

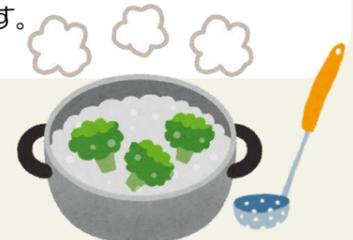
野菜では「キャベツ、白菜、大根、かぶ」、肉魚では脂質が少ない「ささみ、白見魚、鮭」、豆腐

・胃腸に負担をかけにくい調理方法や食べ方

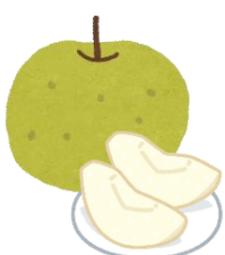
「茹でる・煮る・蒸す」といった加熱調理、薄めの味付け、油の使用を抑える

・冷たいものではなく、温かいものを食べる

夏場は糖質を多く摂りがちなため、意識して野菜を摂りましょう。
野菜を加熱する「温野菜」は生野菜よりも消化に良く、1度に多くの量を食べられるためおすすめです。



旬の食材 ▶梨



旬:8~10月

梨は8割以上が水分であるため、暑さがまだ残るこの季節の水分補給にちょうど良いです。
また、冷房や冷たい食べ物による体の冷えによって生じるむくみを改善してくれるカリウム、虫歯予防効果のあるキシリトール、シャリシャリとした食感の正体であり、腸を刺激して便秘改善効果のある石細胞と、多くの効果が期待できます。栄養豊富な梨を美味しく食べて、暑さで疲れた体を整えましょう。

ミニクイズ ~美味しいきのこを食べよう~

Q.1 美味しいきのこの「カサ」の特徴って??

→「カサ」が開ききっていないものが美味しい!

カサは日が経つにつれて開くため、カサが開き過ぎず、少し丸まっているものは鮮度が良く美味しいです。

Q.2 キノコは洗った方が良いの??

→水で洗いすぎない方が美味しい!

洗うと水っぽくなり、風味や食感が悪くなるといわれています。きのこは無農薬栽培されているものが多いため、汚れをふき取る程度で十分です。



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。

発行：株式会社 塩梅
管理栄養士



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU