



## 9月 食育だより

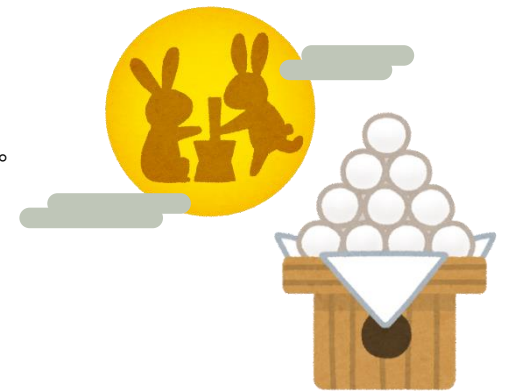


まだまだ残暑が厳しいですが、  
虫の音や朝夕の風に秋の気配を感じられるようになってきました。  
よく食べてよく遊び、よく眠ることで、体調を整えて、  
元気に過ごしましょう。

### 今月の行事と食 ▶十五夜 / 月見団子

9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えるようになります。  
旧暦の8月15日を指す十五夜の月は、1年で最も月が美しいと言われ「中秋の名月」と呼ばれています。  
「中秋」とは、秋(旧暦7~9月)の真ん中という意味で、今年2024年は9月17日です。  
豊かな実りの象徴として十五夜の月を鑑賞し、月に見立てた「月見団子」お供えすることで  
健康と幸せを得られると考えられていました。

十五夜にちなんで、お団子は15個お供えします。  
月見団子をお供えして、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。



### \*9月1日は防災の日\*

#### おすすめの備蓄方法→「ローリングストック」

子どもたちにとって、災害時は環境の大きな変化で精神が不安定になっています。  
「ローリングストック」は、防災食の備蓄を日常化させ、定期的に食べて買い足す備蓄方法です。  
子どもたちが普段から食べ慣れている食品や好きなお菓子など備蓄しておくことで、災害時も日常生活に  
近い食生活を送ることができ、心の支えになります。

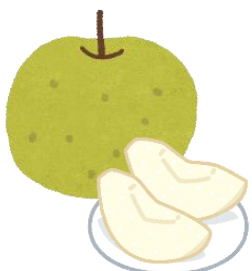
避難所で配られるものは、おにぎりやカップ麺など炭水化物に偏りがち。  
たんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維がとれるものを意識して備蓄するのがおすすめです。

#### ▶備蓄食品の例

缶詰(ツナ缶、焼き鳥缶、ミックスビーンズ缶、フルーツ缶など)、乾物(わかめ、ドライフルーツ)、野菜ジュース、根菜など



### 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  
して便通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 美味しいきのこの特徴とは??

→「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食べられます。



#### ★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。



HIHARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU