

食育だより

R6.9 高館あおぞら保育園

9月に入ってもじめじめと蒸し暑い日々が続いていますが、暦の上では秋になりました。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。また、秋はたくさんの食材が旬を迎え、サンマや栗、松茸、柿、新米などたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。食欲もぐんとアップする季節ですので、秋の味覚をおいしく食べて残暑を乗り切りましょう！

お月見を楽しみましょう！



十五夜だけじゃない【三月見】

お月見は、農作物の豊作祈願と、収穫を感謝する行事です。旧暦8月15日前後の満月を「十五夜」といいます。すすきを飾りお月見だんごを供えて月を愛でる風習があります。「9月7日から10月8日の間で、満月が出る日」を十五夜としており、2024年は9月17日（火）が十五夜になります。

「十五夜」・・・中国の「中秋節」が由来。平安時代に日本文化として広まりました。お月見だんごを供えて作物の収穫を感謝し、豊作を祈願します。稲作が始まる前は芋などが主食とされてきたため、「芋名月」とも呼ばれ、芋類の収穫祝という意味もあります。

「十三夜」・・・中国から伝わった十五夜に対し、十三夜は日本由来の風習だと言われています。栗や枝豆を供えて祝うことから、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。

「十日夜」・・・旧暦の10月10日に行われるもので、稲かりがすべて終わり田んぼの神様が山に帰ると言われています。東日本を中心に行われている収穫祭です。

十五夜、十三夜、十日夜の三回ともお月見をすると縁起が良いとされています。ご家庭でもお月見だんごを作ったりしながら、ぜひ季節の行事に触れてみてくださいね♪

お米は栄養たっぷり

9月は新米が取れる季節です。ごはんは、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよいとされています。近年は地元のブランド米もたくさんの種類があります。普段はあまり買わない品種も新米なのでこの時期にお試ししてみてくださいはいかがでしょうか。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は「防災の日」。関東大震災が起きた日です。大震災での教訓を忘れないようにするため、そして台風に備えるために制定されました。地震や台風についての昨今の情報踏まえて今一度家庭の備蓄品を見直してみましょう。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

～ 9月の給食・食育活動 ～

5日（木）…めろん組 箸について
6日（金）…みかん組 三角食べについて
17日（火）…十五夜メニュー

24日（火）…9月お誕生お茶会
25日（水）…未満児 栗に触れよう
26日（木）…めろん組 三色食品群について

