



## ♪実籾保育園♪

**防災(備蓄)をしておこう**

9月1日は防災の日。万が一に備え、食品や食具の備蓄を点検しましょう。水は食事の分で1日1人2Lは必要といわれています。アルファ米・缶詰・レトルト食品などは、普段から用意しておきましょう。味の濃すぎる物は、喉が渇き、余分に水分が必要となるため、注意が必要です。缶の野菜ジュースは、非常時のビタミン補給に役立ちます。またアレルギーのある子どもへの対応食も大切。紙皿にはラップフィルムを敷き、使用後に剥がすと、繰り返し使えて便利です。

**秋なすを楽しもう**

なすは一年中お店に並ぶ野菜ですが、旬は7～9月。夏の終わり頃から皮が軟らかくなり、実が締まるため、さらにおいしくなります。「なす紺」と呼ばれる紫紺色の皮に含まれる成分は「ナスニン」で、ポリフェノールの一種です。活性酸素の働きを抑制したり、血管をきれいにしたりして、動脈硬化や高血圧を予防する効果があるといわれています。揚げる・焼く・炒める・煮る・漬物にするなど、いろいろな料理法で楽しみましょう。

**包丁を使わずにできる「白玉だんご」**

【材料】白玉粉1カップ、水1/2カップ、きな粉大さじ3、砂糖大さじ1、塩ひとつまみ

【作り方】きな粉に砂糖・塩を混ぜておきます。別のボウルで白玉粉に水を混ぜてよくこね、沸かしたお湯に丸めて1つずつ入れ、ゆでます。浮いてきたら10数えて網ですくい、皿に盛りつけ、きな粉をまぶしてできあがり。冷たいだんごは、冷水にくぐらせてからきな粉をまぶします。必ず大人がそばについて行いましょう。

**「鉄分」ってどんな栄養？**

鉄分は、主に赤血球を作るのに必要なミネラルです。70%は血液中に、25%は肝臓などに貯蔵され、体内で「ヘモグロビン」という物質の材料になります。ヘモグロビンは呼吸で取り込んだ酸素と結び付き、酸素を肺から体の隅々まで運ぶ大切な役割を担っています。鉄分が不足するとヘモグロビンが作られず、疲れたり頭痛の症状が出たりします。鉄分を多く含む食品はレバーが有名ですが、魚や肉、大豆、緑黄色野菜などにも多く含まれます。

**お月見だんご(十五夜)**

旧暦の8月15日は、「十五夜」「中秋の名月」と呼ばれ、1年のうちでもっとも空が澄み渡り、月が美しいとされている日(2018年は9月24日)。この日に、すすきや収穫物といっしょに、米の粉で作っただんごをお供えします。もともとは中国から日本に伝わり、秋の収穫祭と結び付いて広がった行事のようです。だんごの数は、地域によってさまざま。十五夜にちなみ15個だったり、1年の月数12個だったり、うるう年は13個飾るという説もあるようです。

**保護者のお悩み Q&A**

**Q.濃い味に慣れてしまったようで、薄味を嫌がります**

**A.**大人も子どもも、濃い味に慣れてくると薄味が物足りなく感じます。それでも「食」は、習慣から改善していけるものです。まずは大人が気に留め、1品は必ず素材の味を生かす、と決めてははいかがでしょうか。旬の物、新鮮な物を取り入れ、大人もいっしょに素材本来のうまみを楽しむことから始めましょう。