

# 9月 食育だより



厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに、和らいできました。これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋といろいろな秋を満喫しましょう。天高き馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋は、食欲もぐんとアップ！この時期は好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。

## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

## お原研！

しっかり朝食・野菜をとろう！

健康づくりのための上手な食べ方（野菜と仲良し）

便秘には、野菜の繊維がよい働きをしてくれることや『ビタミン』が風邪予防に役立ちます。また夏バテ対策にはビタミンB1をしっかりとることが大切です。ビタミンB1は疲れをとるビタミンなのです。ビタミンB1が多い食べ物といえば豚肉や納豆です。ビタミンB1は糖分（ご飯、炭水化物）をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。

しかし、甘いものを食べ過ぎると、ビタミンB1は減ってしまいます。



## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

## おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



今年の十五夜は9/10です！