



令和4年9月発行
(作成者)管理栄養士
大田なつき

9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

中秋の名月「お月見」

今年は9月10日(土)

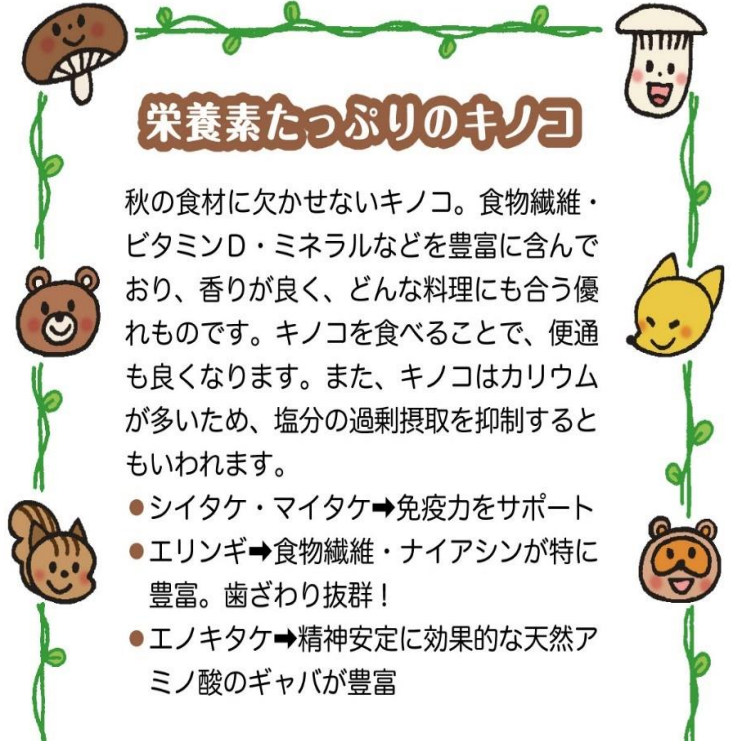
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やすすきを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



食育からSDGsの推進

～ 9月は、食育ピクトグラム7番の紹介 ～



9月1日は防災の日です。災害時のために備えていますか？

離島県沖縄では、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要すると言われています。最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

非常食には水・米(アルファ米)・パン・缶詰・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、子どもが日常食べ慣れているお菓子も賞味期限ごとに買い替えてローリングストックしておきましょう。非常時には、子どもの環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れたものが、心を癒し、命を救います。毎年この月は「防災バック点検日」にしましょう。

食育(マメ)知識

ローリングストック法について

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で、手軽に備蓄に取り組むことができます。

