



食育だより



平成30年



浜寺太陽幼稚園

9月になりましたが、まだまだ残暑が厳しい日々が続いています。子供達は、暑さに負けずたくさん遊び、いろいろな夏の思い出が出来たと思います。いよいよ実りの秋の季節がやってきます。美味しい秋の味覚で、残暑を乗り越えましょう。



重陽（ちょうよう）の節句

9月9日は「重陽の節句」です。菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」とも言われます。

<重陽の節句の由来>

昔から、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考えられてきました。中でも一番大きな陽数（9）が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽の節句」と定められました。

<なぜ、菊なのか？>

- ①旧暦のこの時期に菊が咲くため
- ②菊は寿命を延ばすと信じられていたと言われています。

<重陽の節句 お食事での楽しみ方>

★食用菊

食べる事が出来る菊なので、菊のきれいな色を楽しんで下さいね。
給食のどこに入っているか探してみてね。



★茄子

「みくんち（9月の9日・19日・29日）に茄子を食べると中風（発熱・発汗・咳・頭痛・肩こり・悪寒）にならない」と言われています。
9/29の給食に茄子が出ます。

★9月の薬膳料理★

- ・木の子ごはん
- ・さんまの塩焼き
- ・マーボー冬瓜
- ・秋が旬！！もやしと油揚げのみそ汁

～敬老の日に！お彼岸に！美味さつま芋おはぎ～

<材料>

あん、きな粉各3個分

・もち米 1カップ・塩 少々・さつま芋 150g
・好みのあんこ 約240g・水 160ml・きな粉 適量

<作り方>

- ① もち米は洗ってザルにあげ、水気を切る。さつま芋は皮をむいて乱切りにし、水に約15分浸けアク抜き後、水気を切る。
- ② 圧力鍋に①、水を入れて加圧し、おもりが大きく揺れたら1分加熱し、自然冷却する。フタを取り、塩を混ぜる。
- ③ ②をしゃもじで潰し、50g×3個、100g×3個に分割し丸める。あんこは50g×3個、30g×3個に分けて丸める。
- ④ ③のもち米50gをあんこ50gで包む。もち米100gは広げてあんこ30gを包みきな粉をまぶす。残りも同様に作る。



旬の食材【サンマ】

～サンマには6つの効能があります～

- 血液をサラサラにする。
 - 血糖値を下げる。
 - 脳の発達を促す。
 - 生活習慣病の予防。
 - ホルモンのバランスを整える。
 - 丈夫な骨と体をつくり、貧血を予防する。
- ★サンマの皮にはDHAとEPAを多く含む魚油がたっぷり入っているので、なるべくサンマは皮ごと食べましょう。



旬の食材【冬瓜】

～カリウムとビタミンCが重要な栄養素～

- カリウム
冬瓜に含まれるカリウムには、体内の塩分濃度を整え、とりすぎた塩分を体外に排出するという素晴らしい働きがあります。
- ビタミンC
冬瓜に含まれるビタミンCは、他の栄養素の吸収率も良くする働きがあります。



旬の食材【もやし】

もやしは豆から発芽して、出来ます。エネルギーが減り、栄養素がたくさん生成されます。

ビタミンC

美肌や免疫作用の強化

ビタミンB1・B2

エネルギー代謝の促進

カリウム

血圧の上昇を防ぐ効果がある

食物繊維

整腸作用などに効果がある

旬の食材【木の子】

～きのこにはそれぞれ違った効果が！！～

- とにかく美肌！な人は→**まいだけ**
 - 便秘・むくみが気になる人は→**エリンギ**
 - 疲労がたまり・睡眠不足な人は→**えのきだけ**
 - 肌のトラブルな人は→**ぶなしめじ**
- ★多種類のミネラルを含む！
★きのこは食物繊維が豊富！
★乾燥品はビタミンDを多く含む！
★葉酸を含む！



旬の食材【なし】

～梨のは5つの効能があります～

- 疲労回復効果
- 解熱効果
- 血圧を下げる効果
- 便秘解消効果
- 利尿効果

★8月に引き続きまだまだ旬の梨！！

サラダの具材に使用したり、色々な料理法で試してみてくださいね。



これだけの効果があるのなら、梨をデザートに食べる事はとても良いことなのです。