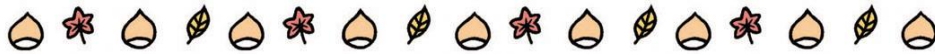


# 食育だより

2019年



暑かった夏も終わり、朝夕涼風がたち始めました。秋になると、朝夕は涼しくなり、体調を崩しやすくなります。夏に乱れた生活を見直したり、バランスのとれた食事など、出来ることから取り組んでいきましょう。

## 浜寺太陽幼稚園

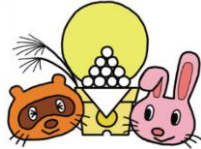
### ～9月13日は十五夜です～

お月見というのは、旧暦8月15日にお月さまをていねいに見ようね、という習慣のことです。そして、五穀豊穡を神に感謝する日でもあります。

#### 十五夜にまつわる食べ物・お供え物

##### <月見団子>

穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったことが月見団子始まりです。満月に見立てた丸い団子をお供えし、それをいただくことで健康と幸せが得られるとされています。



##### <里芋・さつまいも>

十五夜は別名「芋名月（いもめいげつ）」と言い、里芋などの芋類の収穫を祝う行事でもあります。



##### <旬の野菜や果物>

収穫に感謝し、旬の野菜や果物を供えます。ぶどうなどのつるものは、月と人とのつながりが強くなるという縁起のいいお供え物です。

##### <ススキ> ススキは月神の依り代（宿るもの）です。

昔は月の満ち欠けによって暦が作られ、農作業も進められていたので月の神様は「月読命（つきよみのみこと）」と言って信仰されていました。時期的に稲穂がなかったため、稲穂に似たススキを供えるようになったと言われています。



### ☆9月の薬膳料理☆

- 秋刀魚の塩焼き
- レモン
- 冬瓜のそぼろあん
- ごはん
- 茄子と油揚げのみそ汁

さんまには邪気から身を守り、正気を補うため免疫力をアップしてくれる作用があります。また、胃腸の働きもサポートしてくれるので、疲れが続く季節におすすめです。

なすは、体の余分な熱を取り、尿の出をよくして熱っぽさを解消します。

9月16日

### 敬老の日



おじいちゃん・おばあちゃん  
いつもありがとう（〜\*）



### 食育クイズ

Q おつきみだんごはいくつおそなえするでしょう？

- ① 9月だから 9個
- ② 1年間にみられる満月の数の 12個（うるう年は13個）
- ③ 十五夜だから 15個

A 答えは②と③

月見団子のお供えする数や形は地域によって様々。数は十五夜にちなんで十五個という地域や、一年の月数にあわせて十二個などがあります。



### 旬の食材【冬瓜】

90%以上が水分で、食物繊維が多く含まれ、ビタミンCやカリウムなども含まれています。

#### ビタミンC

体の抵抗力を高めて  
風邪予防に役立つ



#### カリウム

余分な塩分を体外に  
排出する

冬瓜は、名前を見ると冬のものかと思いますが、旬は6月頃から9月頃までです。ただし、貯蔵性が高いので、寒くなってからでも流通はされているようです。

### 旬の食材【さんま】

秋のさんまの脂にはDHA、EPAがたくさん含まれています。

#### EPA

血液をサラサラ  
にする作用



#### ビタミンD

カルシウムの吸収率を  
良くし、子どもの骨や  
歯の発達を助ける

#### DHA

学習能力を  
上げる効果

#### タンパク質

筋肉や臓器の  
構成成分

さんまにつけるレモンは消化を助け、ビタミンや鉄分の吸収を良くします。

### 旬の食材【梨】

水分と食物繊維が比較的多く含まれています。

#### アスパラギン酸

疲労に対する抵抗力を  
高め、スタミナを増加させる  
利尿作用もある



#### ソルビトール

便をやわらかくする作用が  
あり、便秘予防に効果的

#### カリウム

利尿作用があり、老廃物を  
体外へ排出する