



# 食育

# だより



9月に入って、朝晩に少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、活動の前後、入浴の前後などは、しっかりと水分補給をしましょう。また、秋に旬を迎えるおいしい食べ物もたくさんあります。食欲もぐんとアップする『食欲の秋』たくさんの食べ物に触れ、食事を楽しみましょう。

## 十五夜ってなーに？

中秋の名月を『十五夜』といいます。  
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、お団子や秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りをささげる日です。



### 月見団子

月と同じく丸いだんごをお供えし、それを食べることで、健康と幸せが得られると考えられています。  
十五夜では、十五にちなんで一寸五分（約4.5センチ）

の大きさのおだんごを15個お供えします。  
他には、1年の満月の数にあわせて12個、

### お月見どろぼう

近所の子どもたちがお月見のお供えものを盗む風習のことを『お月見どろぼう』と呼ばれています。「お月様が月見団子を食べてくれた」と考え、子供の盗み食いが歓迎されるのです。



## 絵本を通じて食育を



読書の秋、子どもたちに絵本と食べものとの出会いを体験させてみてはいかがでしょうか？

絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに

ともに食への関心を高めてくれます。

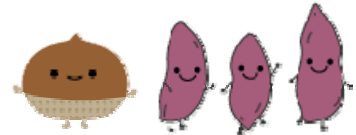
絵本を通じて食べる楽しさや食事を作るおもしろさ

### ススキ

ススキは、作物や子孫の繁栄を見守ってくださる月の神様の『依り代（よりしろ）』であるとも考えられています。また、ススキの鋭い切り口が魔除けになる

### 農作物

里芋、粟、枝豆など収穫されたばかりの農作物を供え、豊作に感謝していたようです。稲作が始まる前は、芋などが主食とされていた為、十五夜は【芋名月】とも呼ばれ、芋の収穫祭という意味もあるそうです。



## 本を選ぶポイント

- ☆好き嫌いをなくせる本
- ☆栄養素について学べる本
- ☆食べることが楽しくなるような本

