



食育だより



9月は早いもので、年度の折り返しの月です。1年は本当にあっという間ですね。季節はどんどん夏から秋へと変わってきましたが、日中暑い日がまだまだ続いています。季節の変わり目は気温の変化が大きく体調を崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。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。

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ています。十五夜には十五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、豆腐を入れると滑らかになり、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添えて、感謝と祈りを捧げましょう。



和食のすすめ



★健康と長寿

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスが良いとされています。また、酢や海藻類も健康に良い食べ物です。長生きできる体を食べ物から作っていきましょう。



★まごはやさしい

『まごわやさしい』は、和食に欠かせない食材を並べた語呂合わせです。これらを組み合わせることで、自然とバランスの取れた食事が出来上がります。今までの食事を大きく変える必要はありません。足りないものをちょっとプラスする位の軽い気持ちで実践してみましょう。

ま 豆類

たんぱく質 マグネシウム

こ 胡麻などの種実類

不飽和脂肪酸 ビタミンE

ゆ わかめなどの海藻類

ミネラル マグネシウム

や 野菜類

βカロチン ビタミンC

さ 魚類

たんぱく質 オメガ3

し しいたけなどのきのこ類

ビタミンD 食物繊維

い 芋類

食物繊維 炭水化物

